

Stress im Fokus

Ursachen, Auswirkungen und Wege zu mehr Resilienz



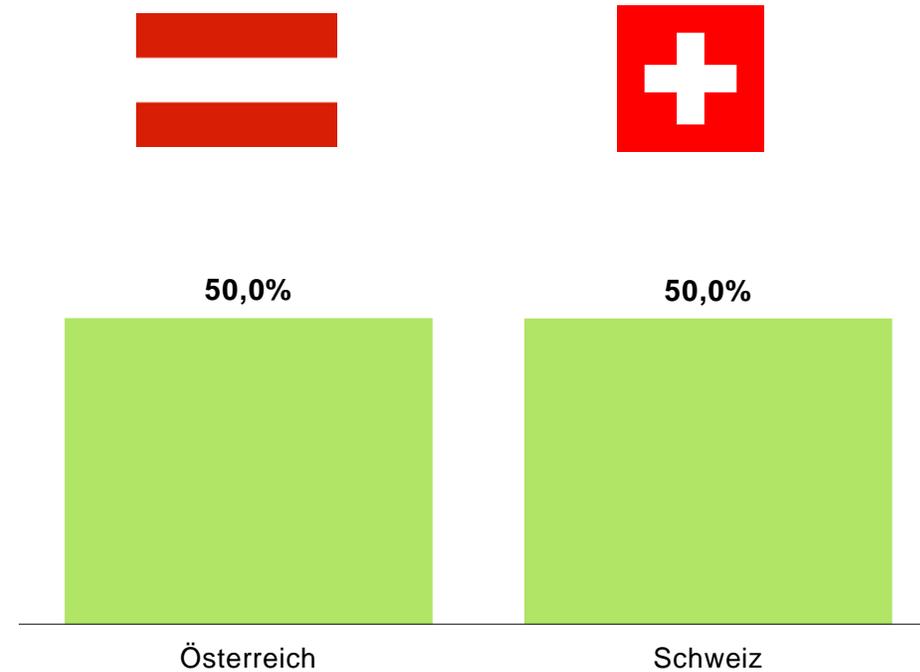
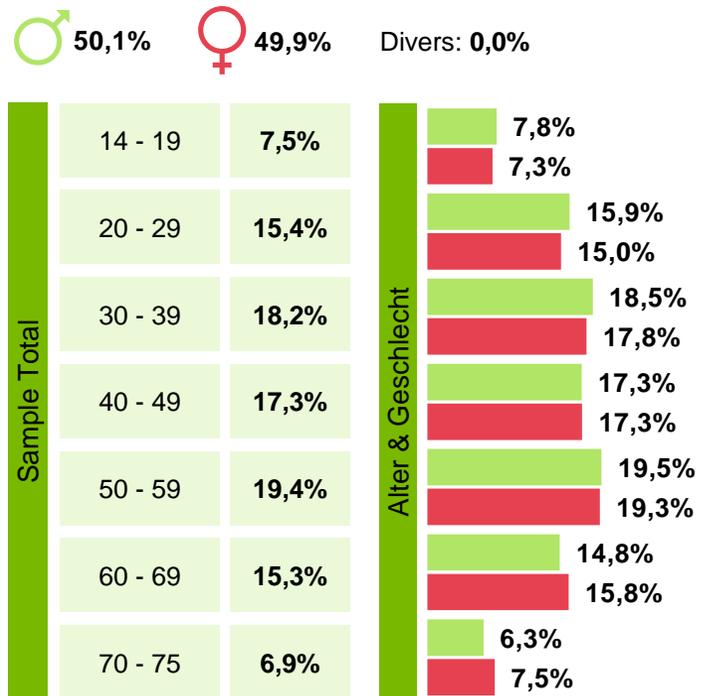
Januar 2025

marketagent.

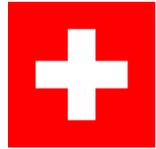
Umfrage-Basics | Studiensteckbrief

Auftraggeber	Eigenstudie
Methode	CAWI Marketagent Online Access Panel
Sample-Größe	n = 1.639 Netto-Interviews
Kernzielgruppe	Personen im Alter zwischen 14 und 75 Jahren Inzidenz: 100%
Quotensteuerung	Sample repräsentativ für die jeweilige Bevölkerung Random Selection teilweise gewichtet
Feldzeit	12.03.2024 - 25.03.2024
Studienumfang	41 Fragen
Mobile Teilnahme	57,5%

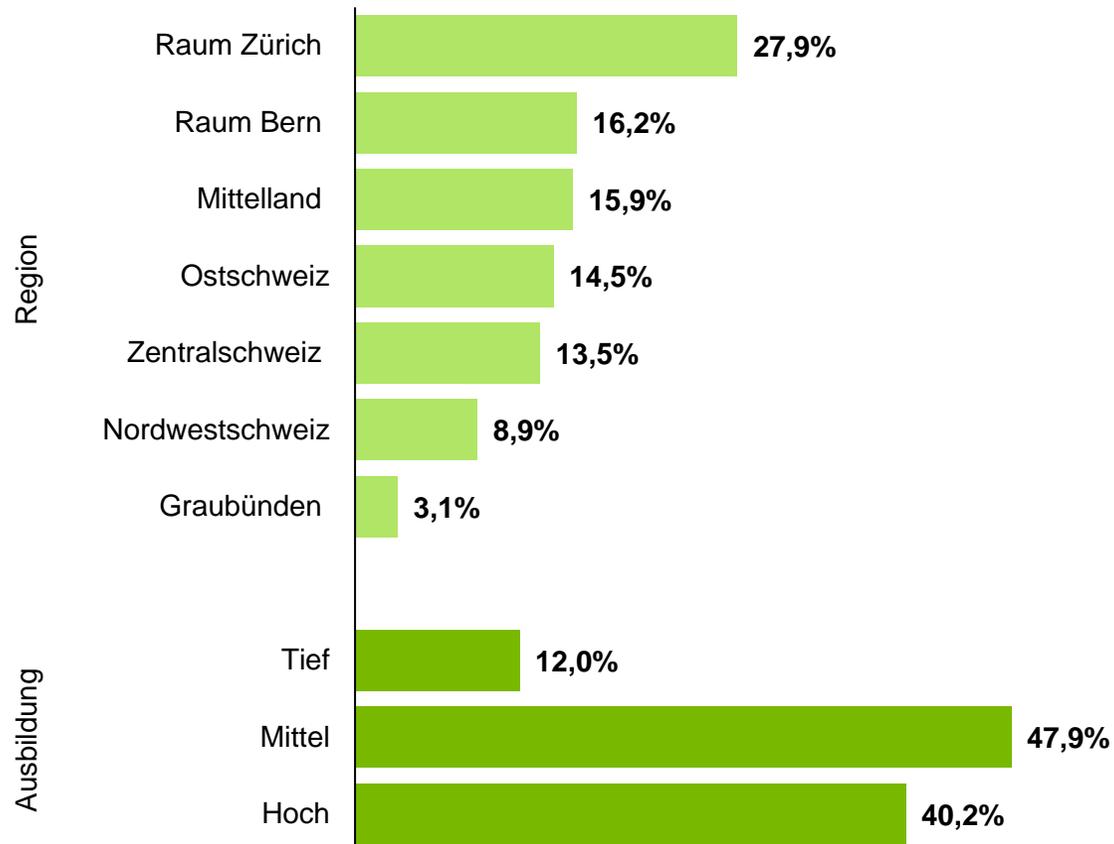
Zusammensetzung des Samples | n = 1.639



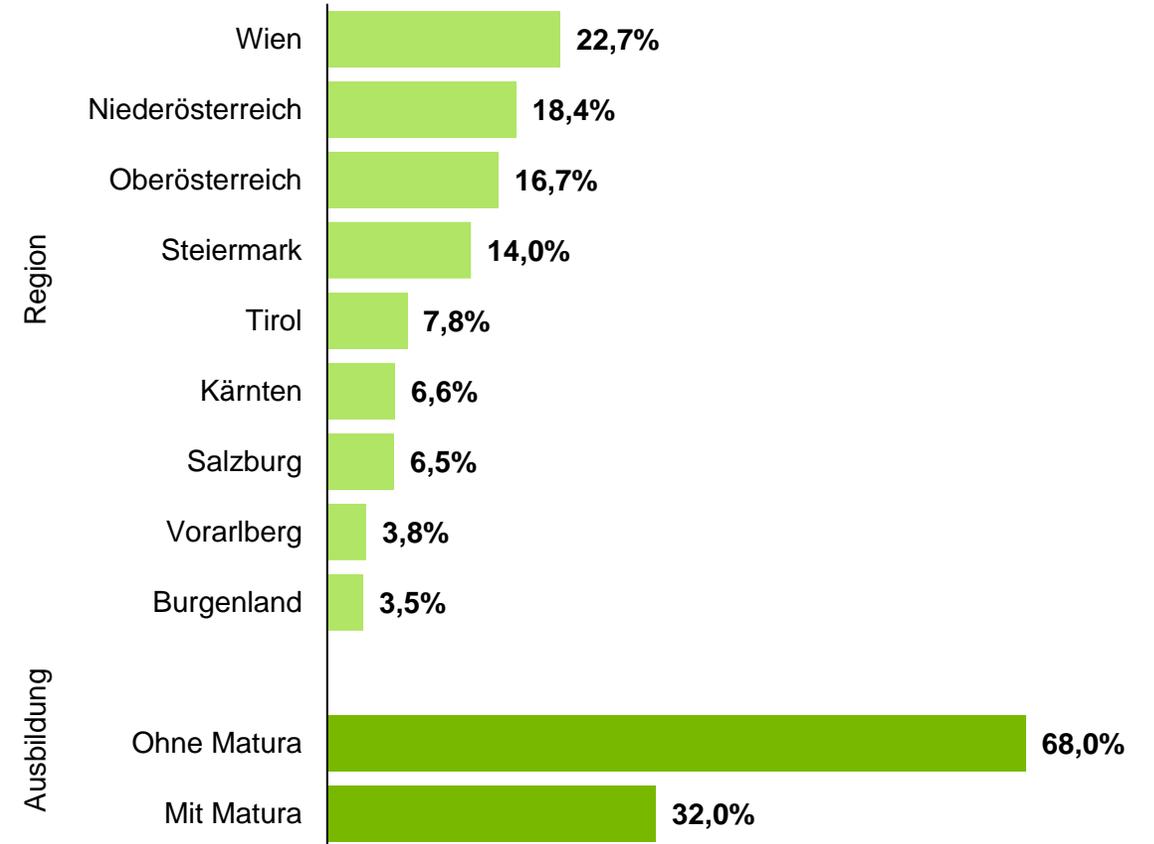
Demographie



n = 819



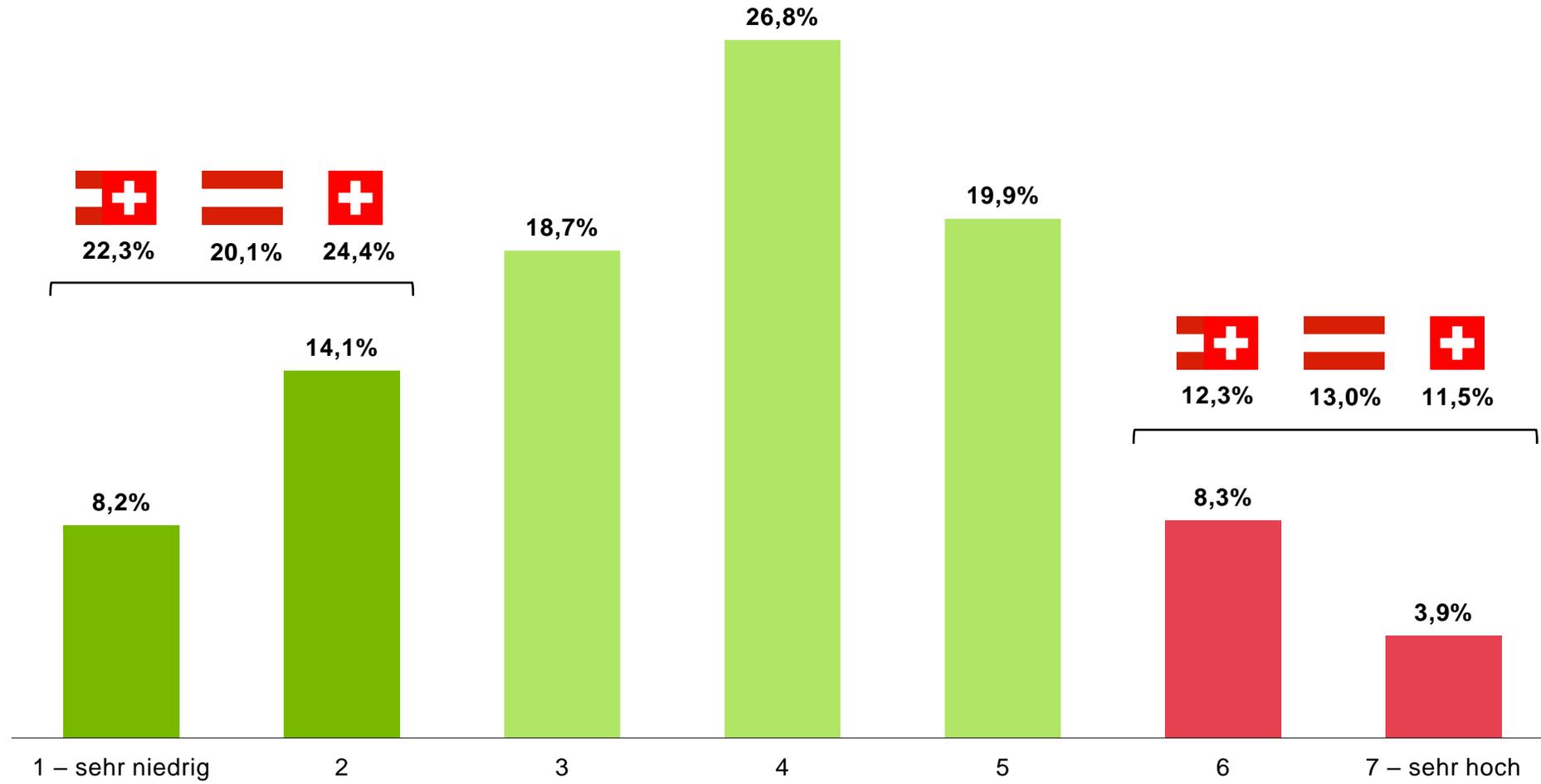
n = 820



Quick-Reader

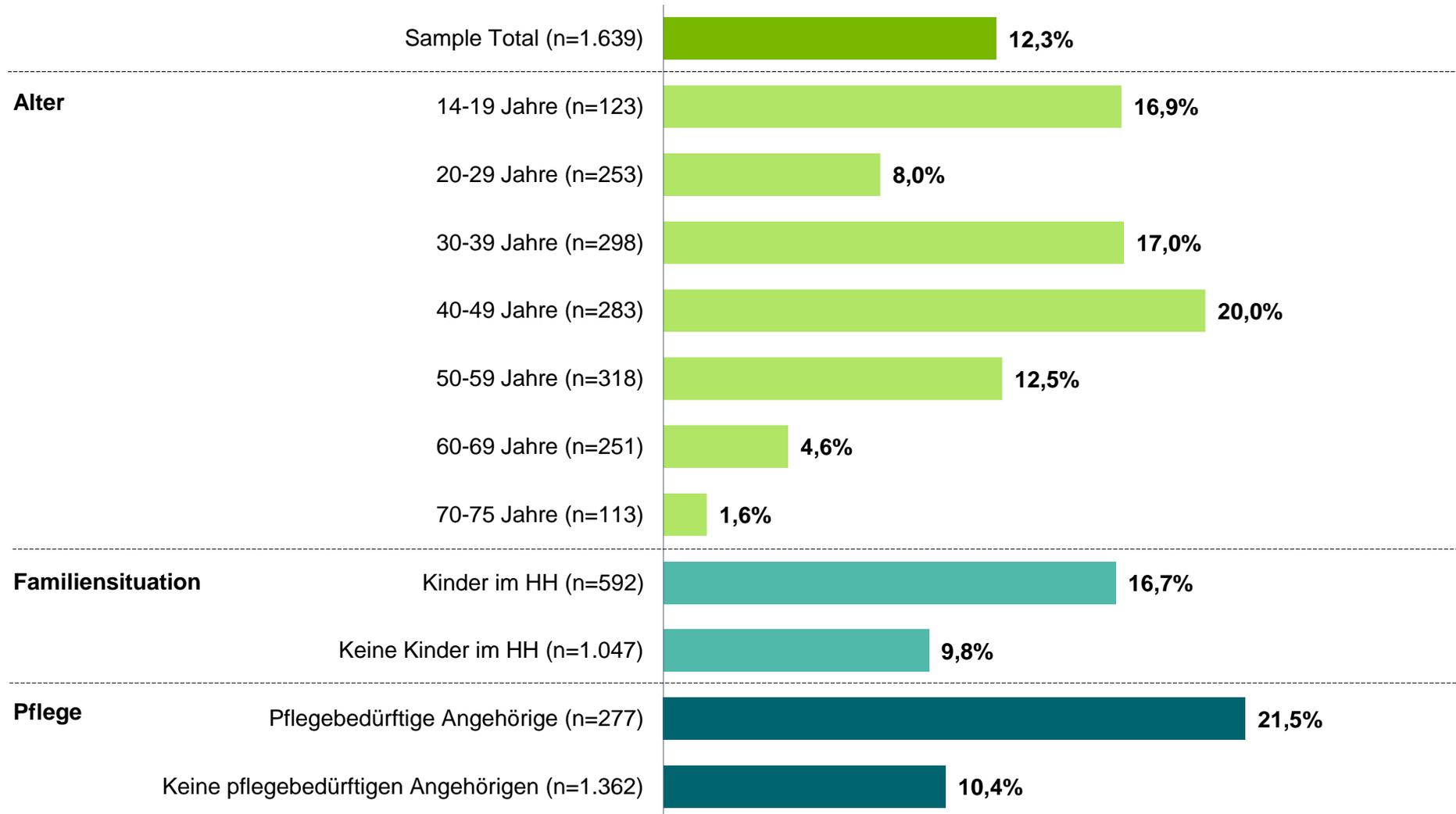
- **Stresslevel:** Der durchschnittliche Stresswert liegt bei 3,8 (Skala 1 - sehr niedrig bis 7 - sehr hoch). 13% bewerten den eigenen Stresslevel als hoch (Wert 6-7). Personen mit Kindern bzw. Befragte mit pflegebedürftigen Angehörigen zeigen deutlich höhere Stresswerte als Personen ohne diese Care-Aufgaben.
- **Stressauslöser:** Anforderungen in Zusammenhang mit Beruf bzw. Ausbildung (36%; 14-19 Jahre: 48%), Zeitdruck (35%), finanzielle Sorgen (31%) und familiäre Verpflichtungen (31%) sind die Top-Stressfaktoren der heimischen Bevölkerung.
- **Handy- und Social Media-Nutzung:** Ein hoher Stresslevel geht mit einer häufigeren Überprüfung des Mobiltelefons auf Anrufe, Nachrichten und Co. sowie einer intensiveren Social Media Nutzung einher.
- **Lebensstil:** Die Ergebnisse zeigen einen starken Zusammenhang zwischen Lebensstil und Stresslevel. Personen mit niedrigerem Stresslevel berichten ein gesünderes Ernährungs-, Schlaf- und Bewegungsverhalten.
- **Stressreaktionen:** Stress führt bei den Befragten vor allem zu Gereiztheit und Ungeduld (53%) sowie Schlafproblemen (43%). Alarmierend: Fast 7 von 10 berichten von langfristigen körperlichen Beschwerden, die sie auf Stress zurückführen.
- **Burn-Out:** 15% der Befragten hatten selbst schon ein Burn-Out, jede*r Dritte hat Betroffene im engeren Umfeld (33%). Jede*r Vierte fühlt sich (eher) stark Burn-Out gefährdet (25%; Personen mit hohem Stresslevel: 63%).
- **Resilienz und Entspannung:** 45% gelingt es, in stressigen Situationen Gelassenheit zu bewahren. Knapp jede*r zweite Österreicher*in kann sehr oder eher gut entspannen (49%), wobei dies nur 12% sehr gut gelingt.
- **Stressbewältigung:** Ausreichend Schlaf und Zeit in der Natur empfinden jeweils rund zwei Drittel der Befragten als geeignete Strategien zur Stressbewältigung. 52% setzen in ihrem Alltag auch selbst bewusst auf Outdoor-Zeit.

Stresslevel



[...] Wie würden Sie Ihr allgemeines Stresslevel im Alltag auf einer Skala von 1 - sehr niedrig bis 7 – sehr hoch einschätzen? || n=1.639 || MW 3,8

Hoher Stresslevel im Detail



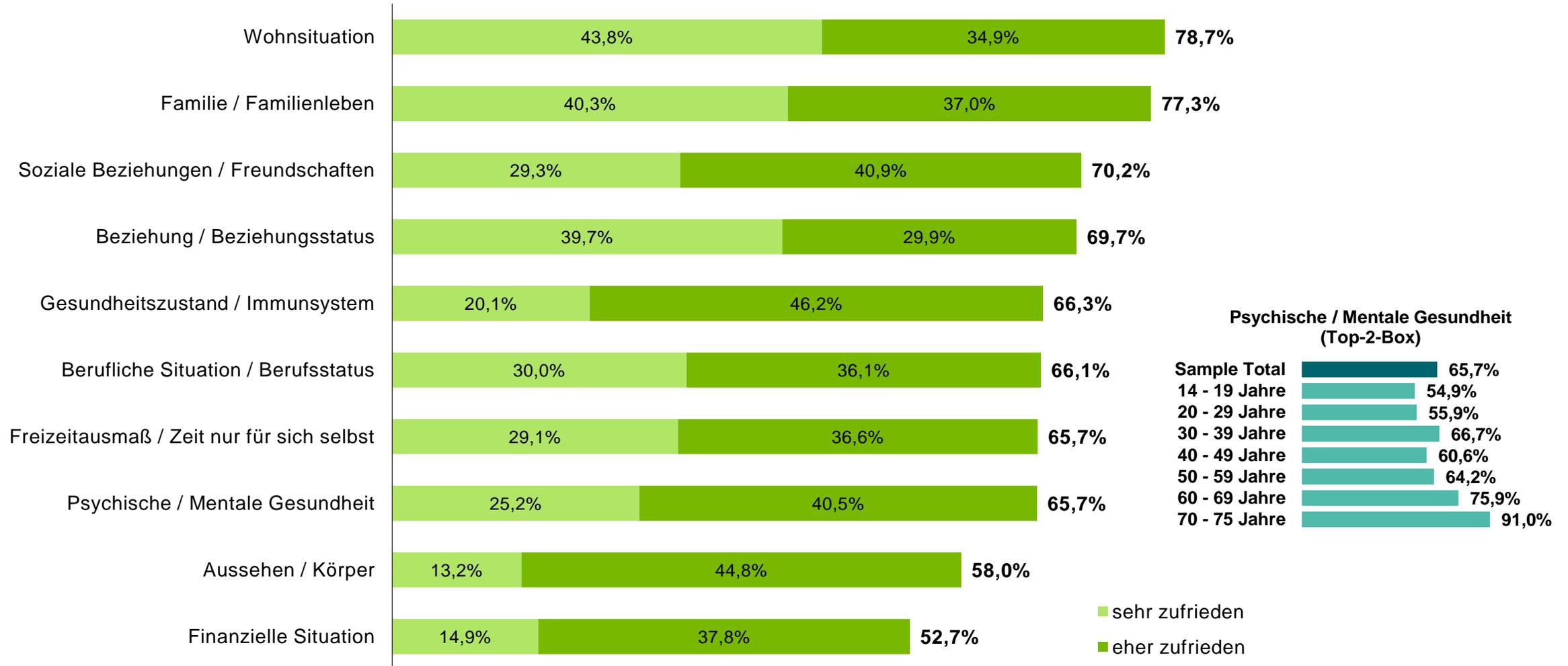
[...] Wie würden Sie Ihr allgemeines Stresslevel im Alltag auf einer Skala von 1 - sehr niedrig bis 7 – sehr hoch einschätzen? || 6 – 7 hoch

Lebensstil



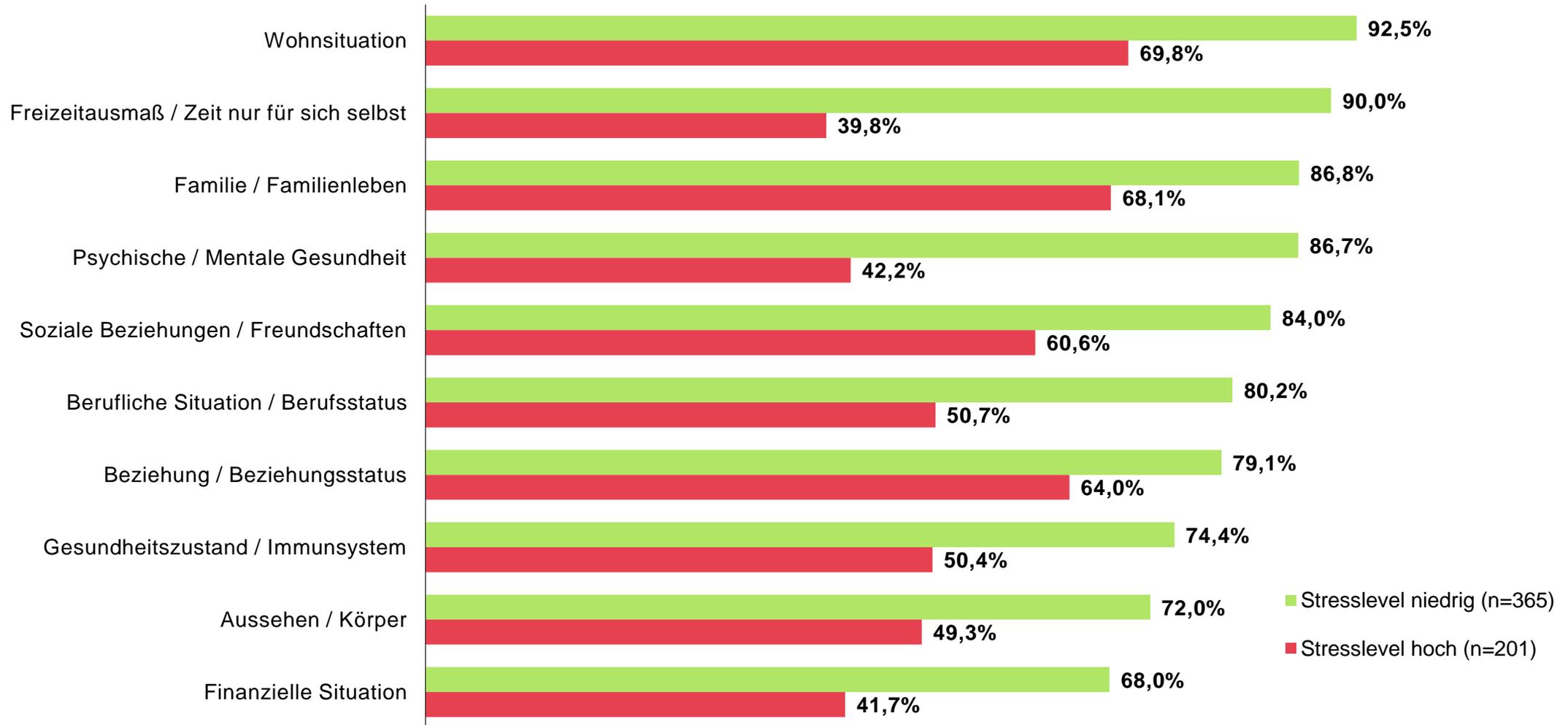
Wie würden Sie Ihren Lebensstil in Bezug auf folgende Bereiche einschätzen? || Top-2-Box: trifft voll und ganz zu / trifft eher zu

Zufriedenheit mit ausgewählten Lebensbereichen



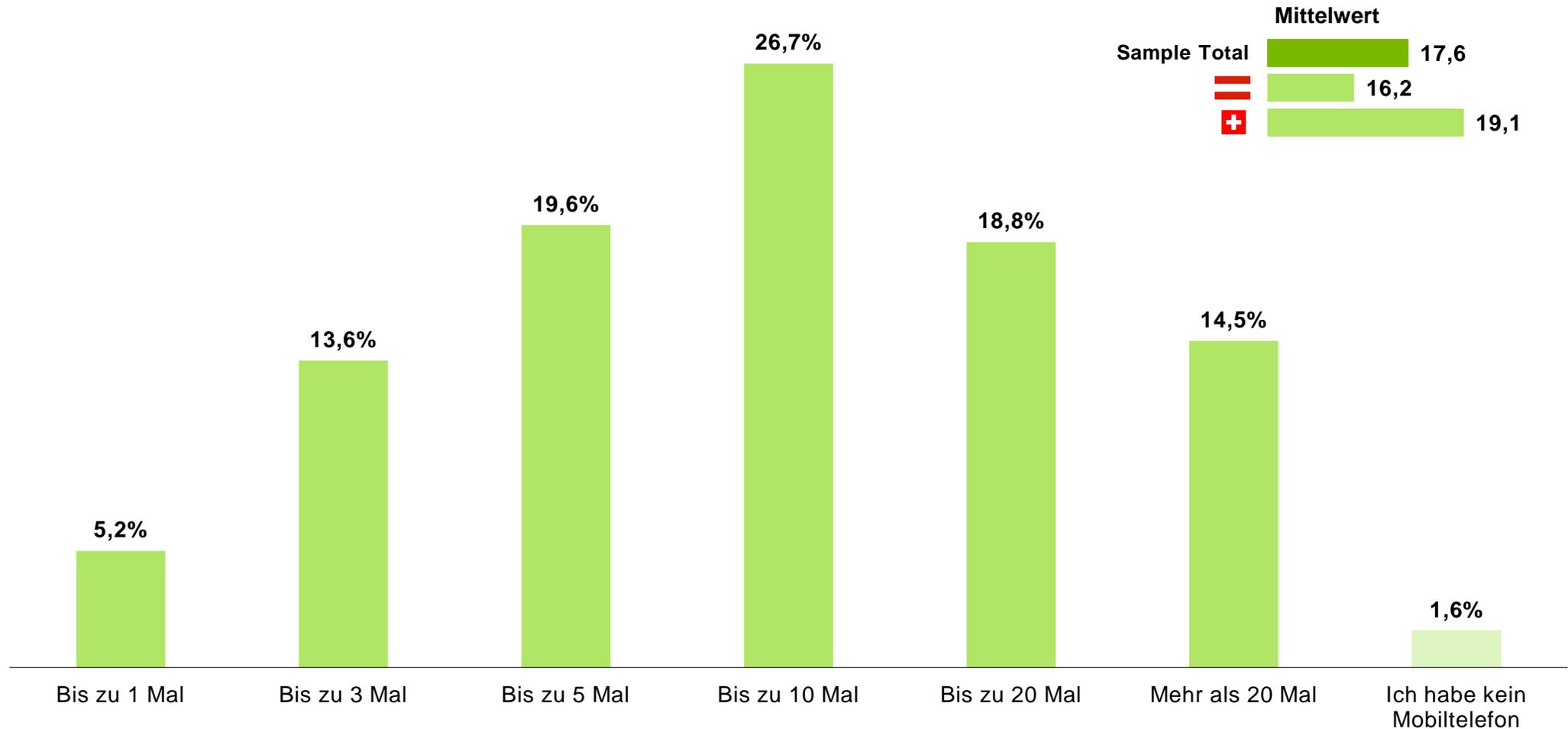
Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit folgenden Bereichen in Ihrem Leben? || n=1.639 || Top-2-Box: sehr zufrieden / eher zufrieden

Zufriedenheit mit ausgewählten Lebensbereichen: Stresslevel im Detail



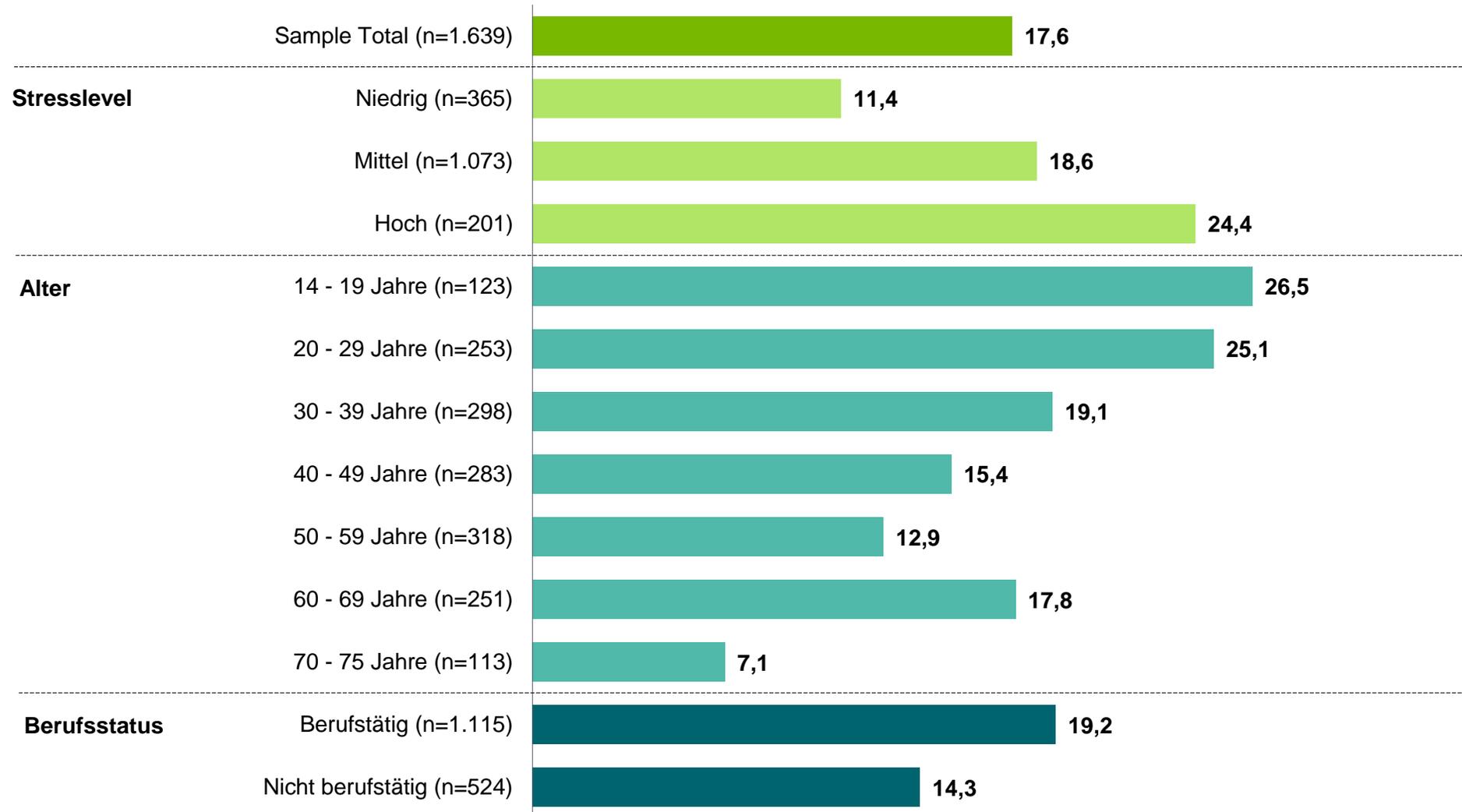
Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit folgenden Bereichen in Ihrem Leben? || Top-2-Box: sehr zufrieden / eher zufrieden

Häufigkeit der Überprüfung des Mobiltelefons pro Tag



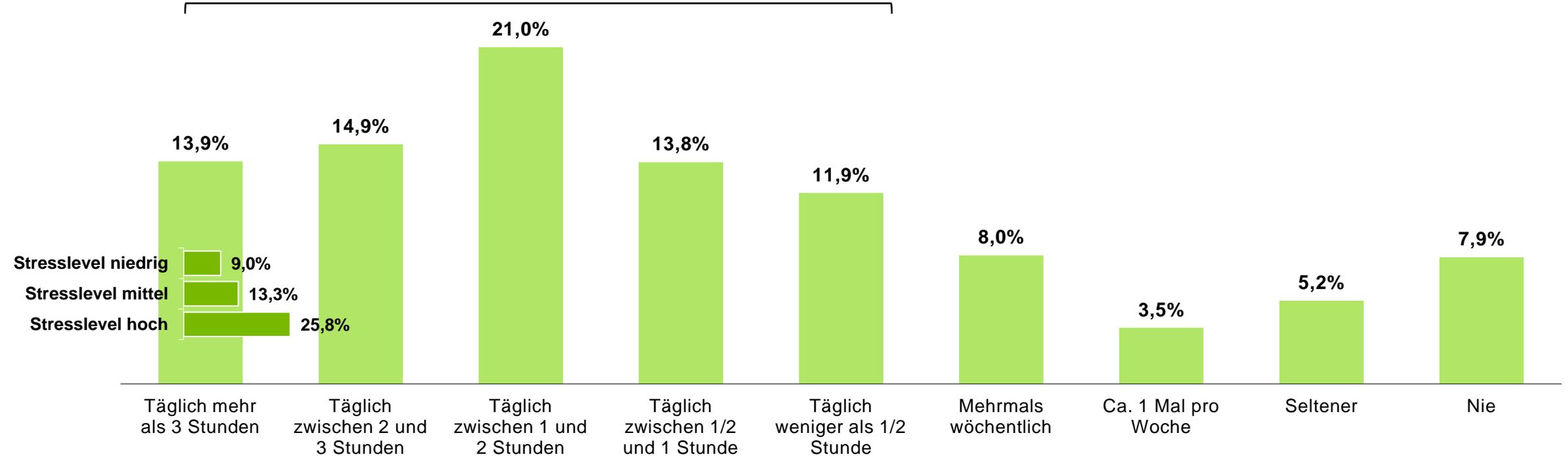
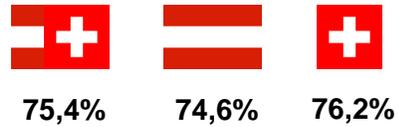
Wie häufig überprüfen Sie im Schnitt pro Tag Ihr Mobiltelefon nach versäumten Anrufen, neuen Nachrichten [...] E-Mails, Status-Updates auf Facebook & Co? [...] || n=1.639

Häufigkeit der Überprüfung des Mobiltelefons pro Tag im Detail



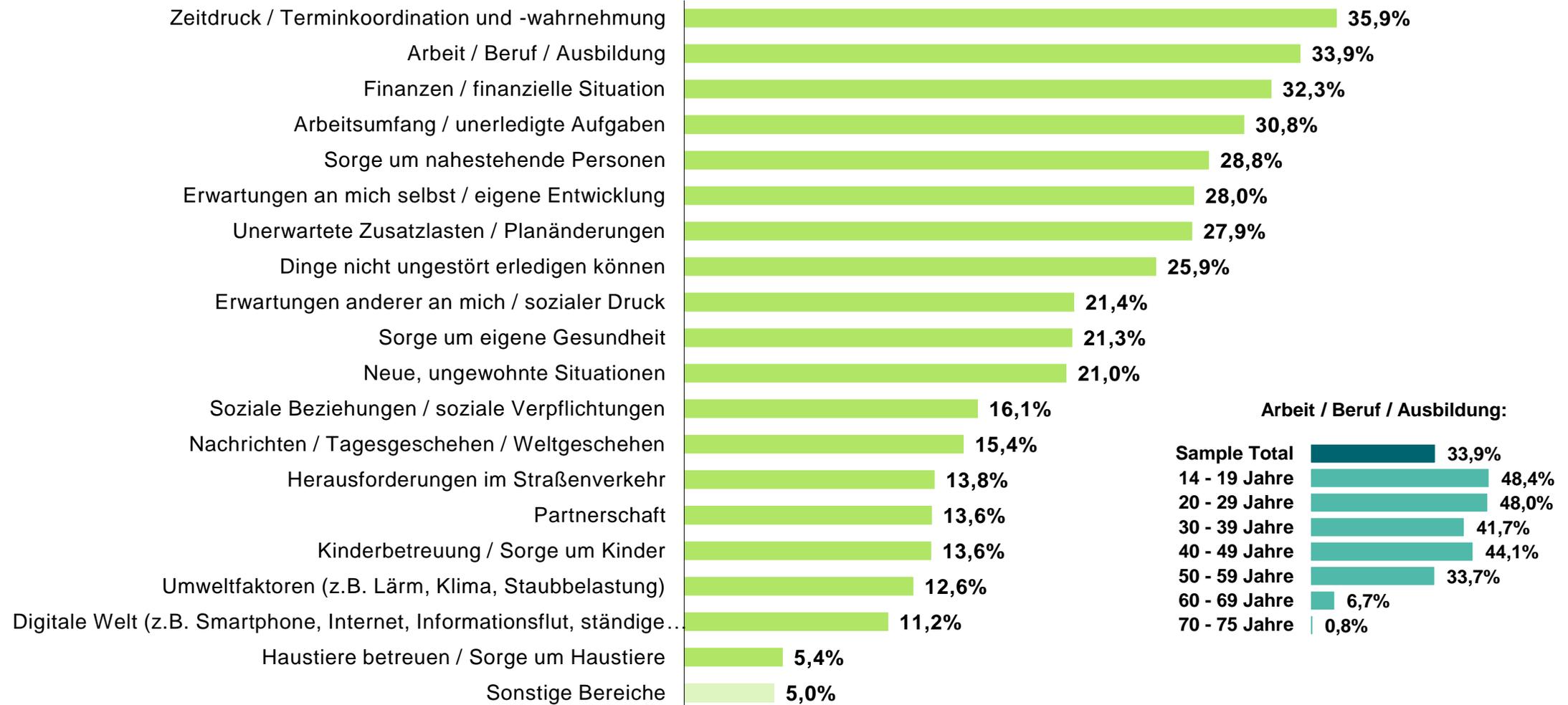
Wie häufig überprüfen Sie im Schnitt pro Tag Ihr Mobiltelefon nach versäumten Anrufen, neuen Nachrichten [...] E-Mails, Status-Updates auf Facebook & Co? [...] || Mittelwerte

Intensität der Nutzung sozialer Medien

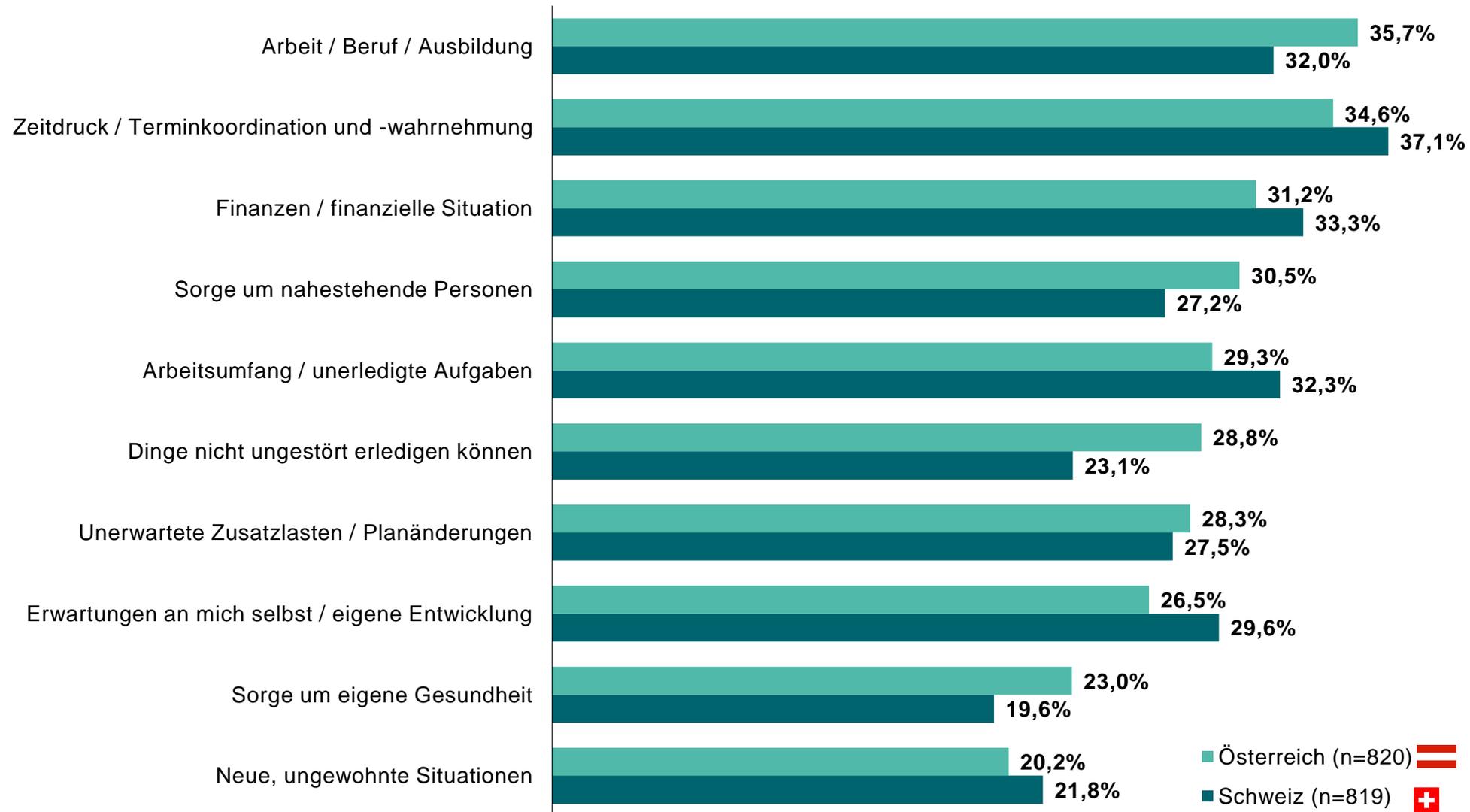


Wie häufig nutzen Sie Social Media Kanäle [...] ? || n=1.639

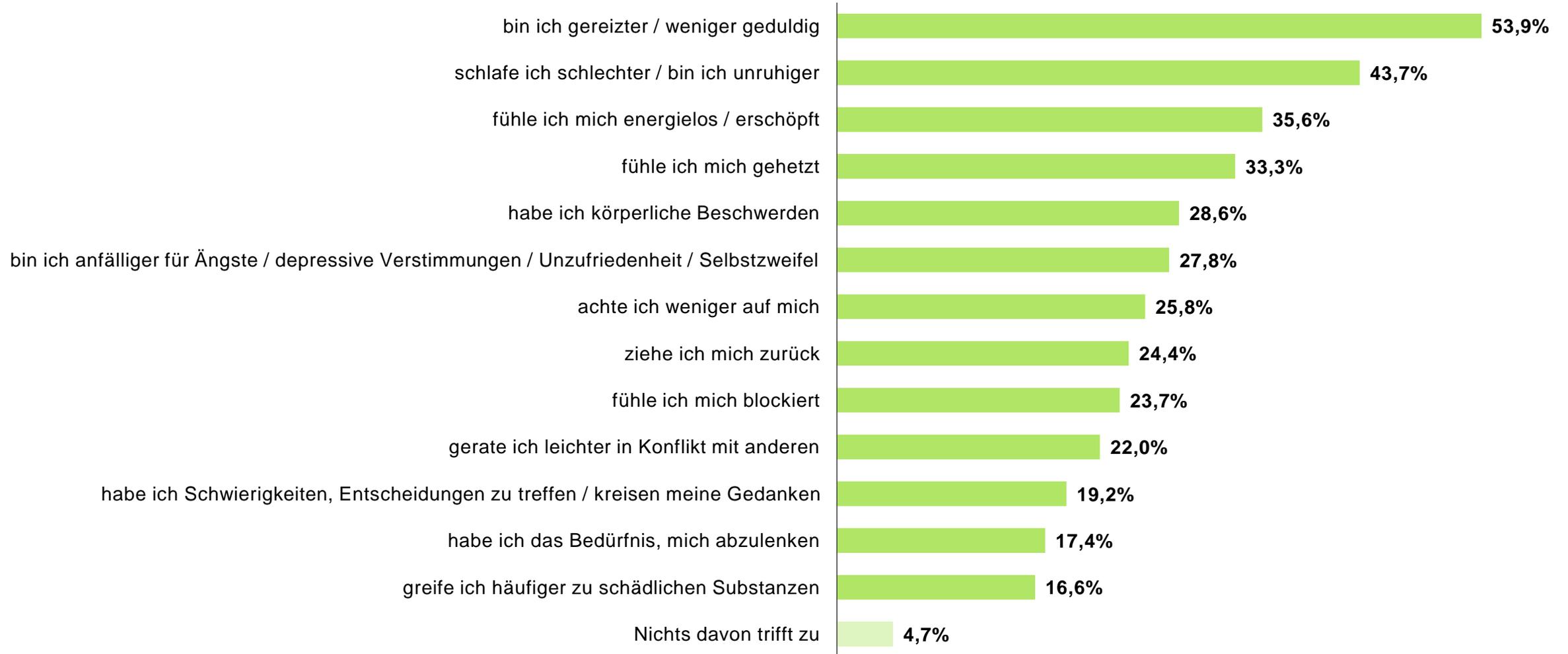
Stressauslöser



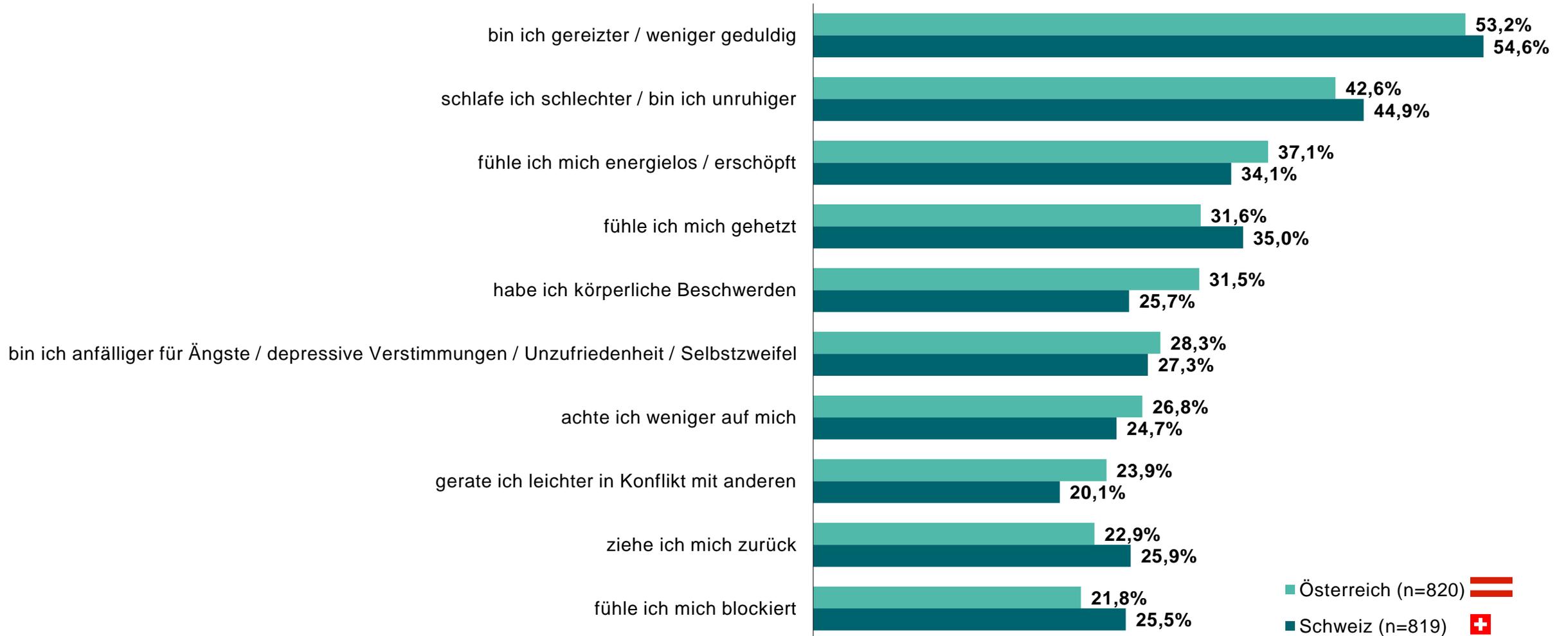
Top 10 Stressauslöser: Ländervergleich



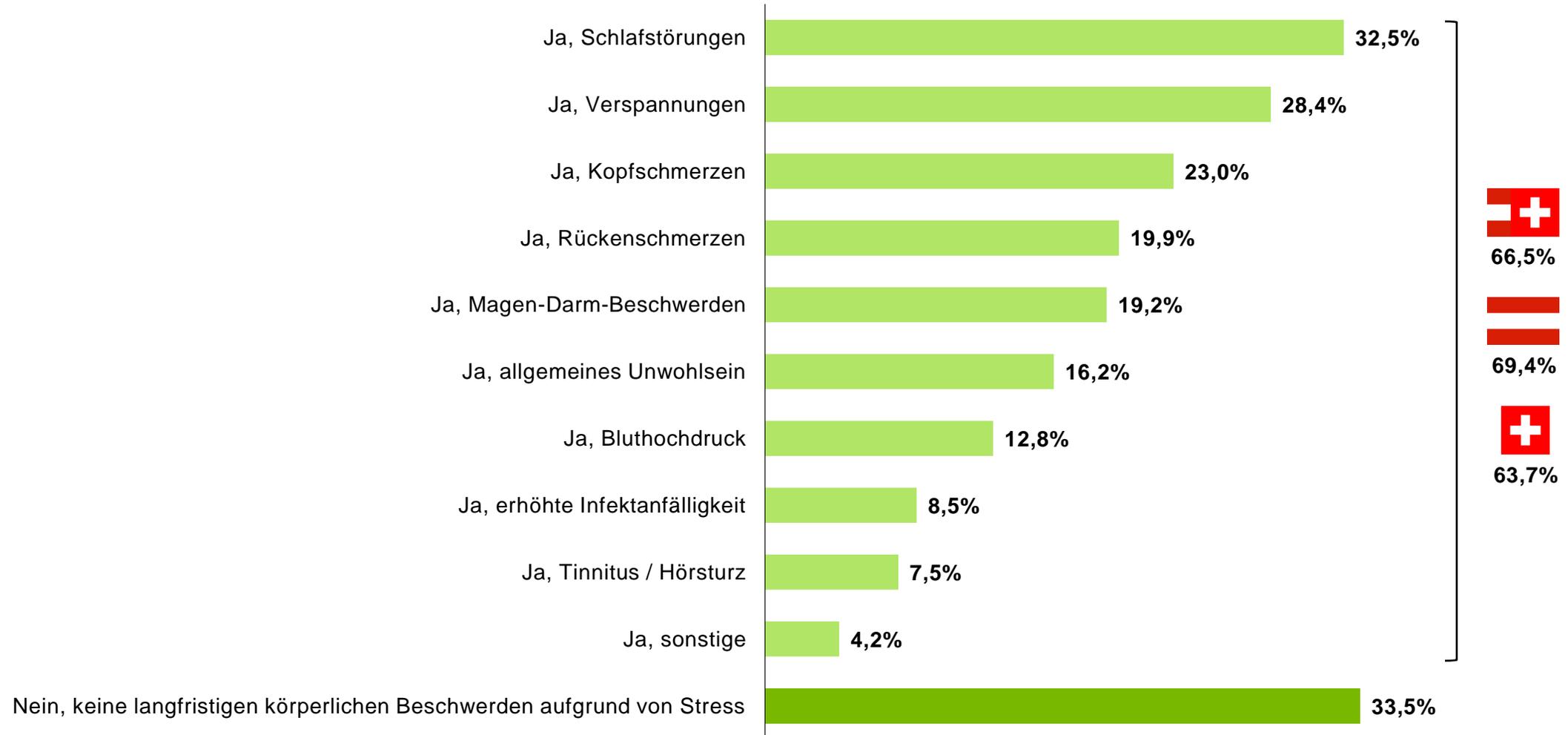
Stressreaktionen



Top 10 Stressreaktionen: Ländervergleich

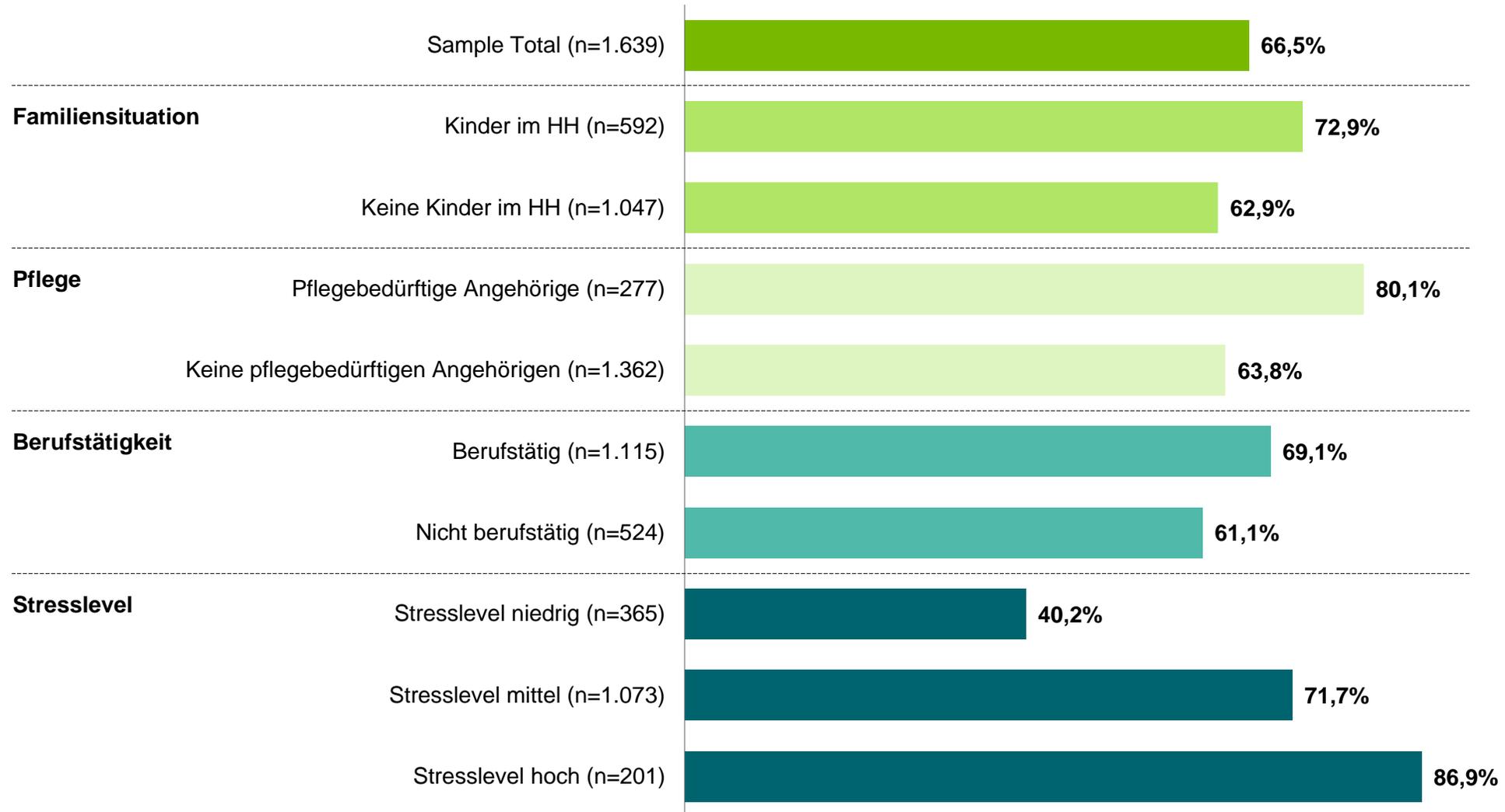


Langfristige körperliche Folgen von Stress



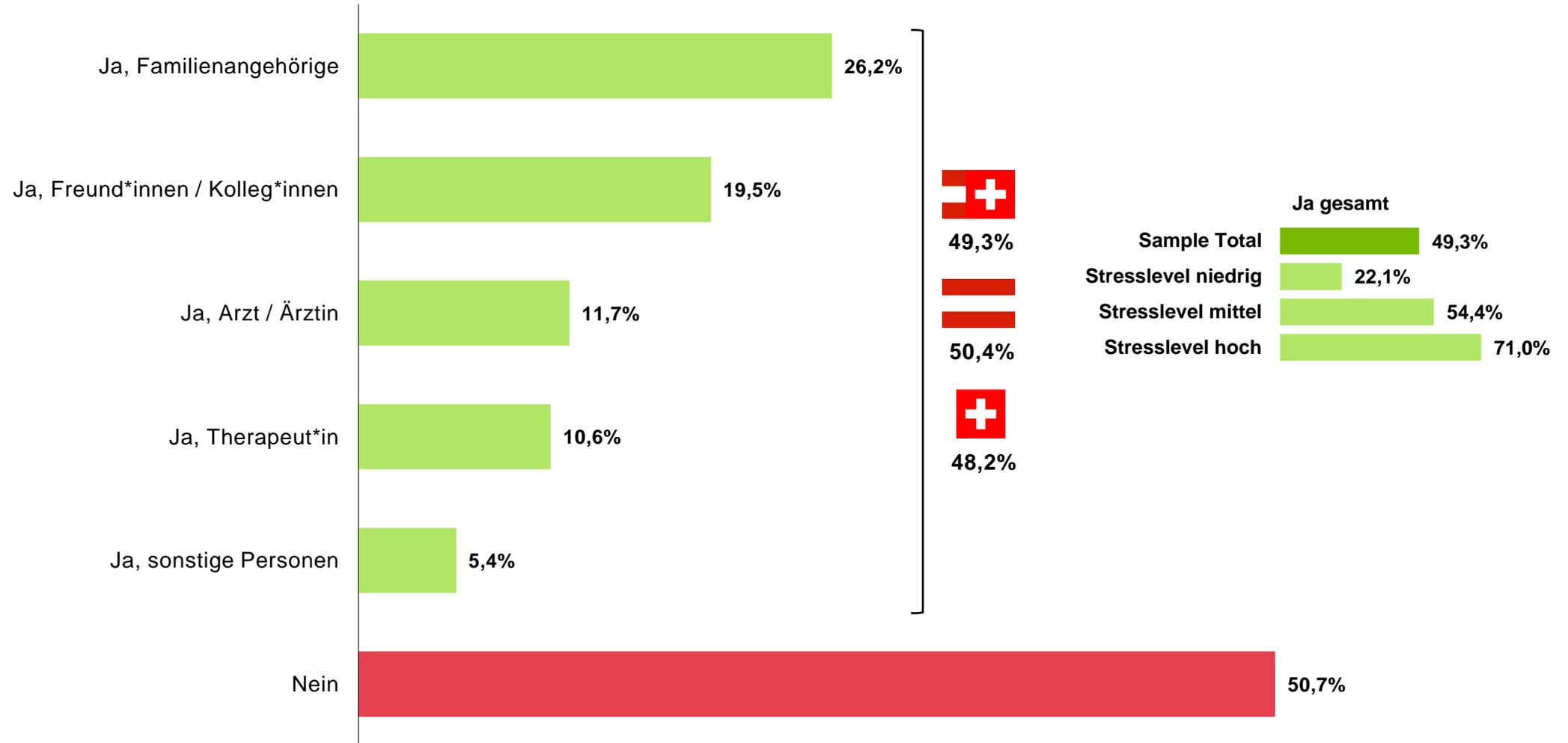
Hatten / haben Sie bereits langfristige körperliche Beschwerden, die Sie eindeutig auf Stress / Alltagsbelastung zurückführen ? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Langfristige körperliche Folgen von Stress im Detail



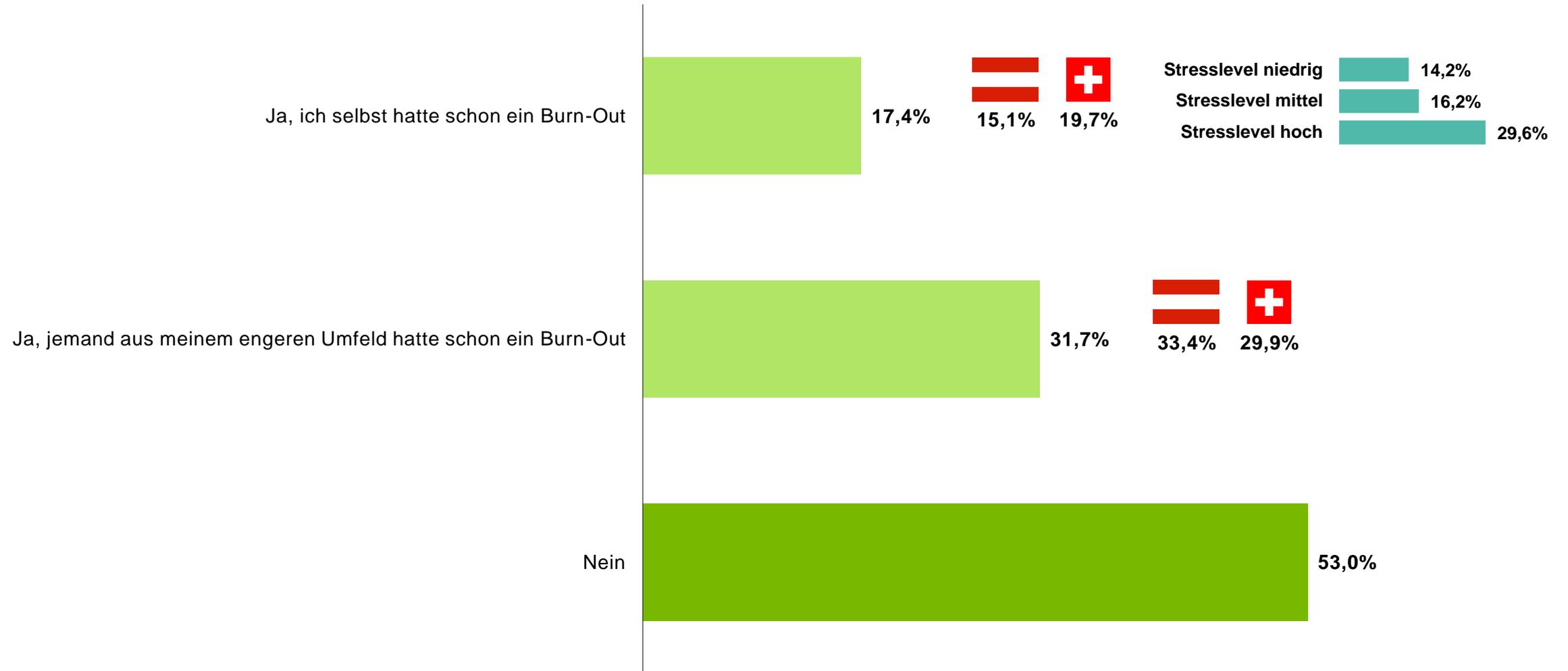
Hatten / haben Sie bereits langfristige körperliche Beschwerden, die Sie eindeutig auf Stress / Alltagsbelastung zurückführen ? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Empfehlung zur Stressreduktion



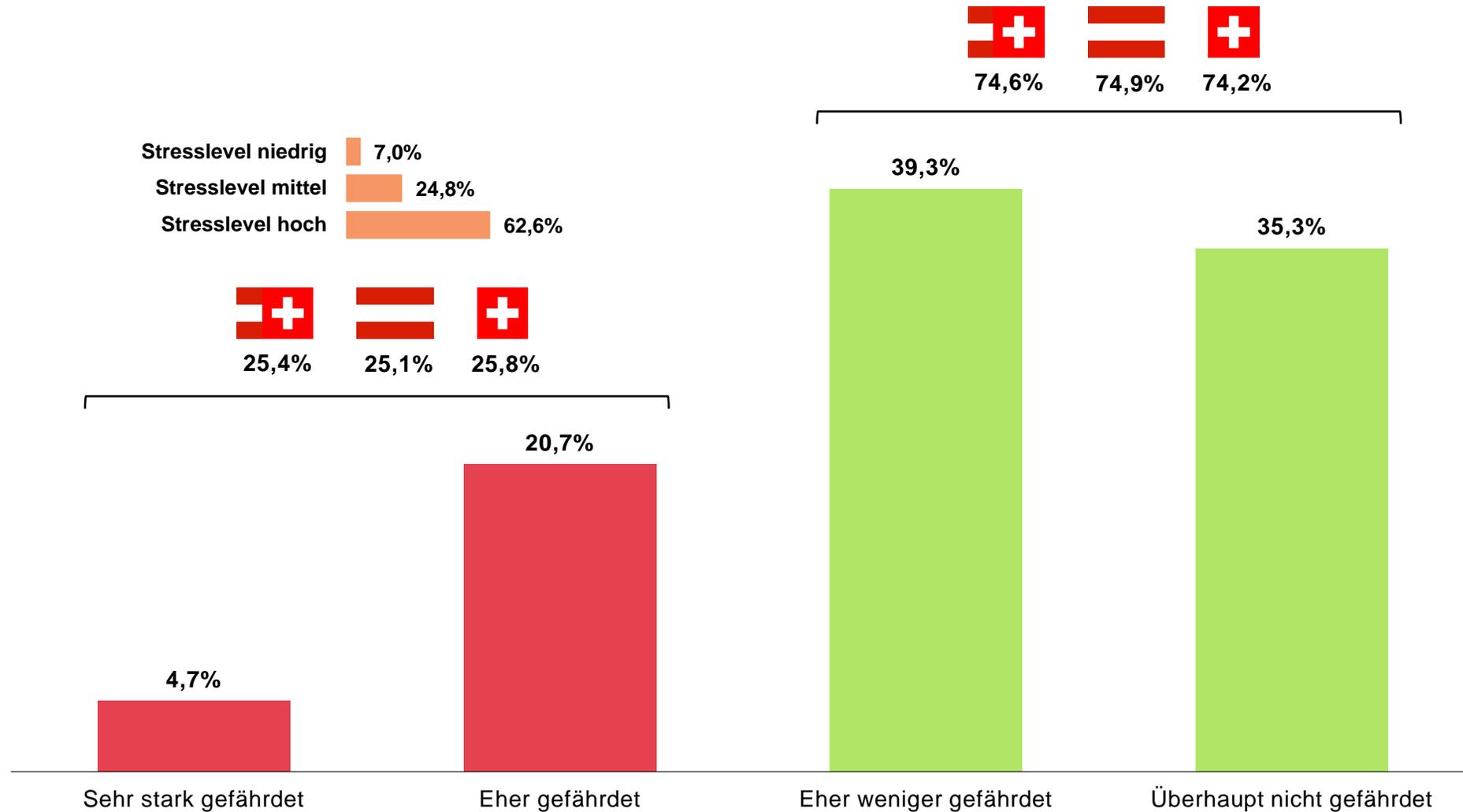
Hat Ihnen schon einmal jemand geraten, dass Sie Ihr Stresslevel reduzieren sollten? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Erfahrungen mit Burn-Out



Haben / hatten Sie selbst oder jemand aus Ihrem engeren Umfeld schon einmal ein Burn-Out [...] ? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Wahrnehmung der eigenen Burn-Out-Gefahr



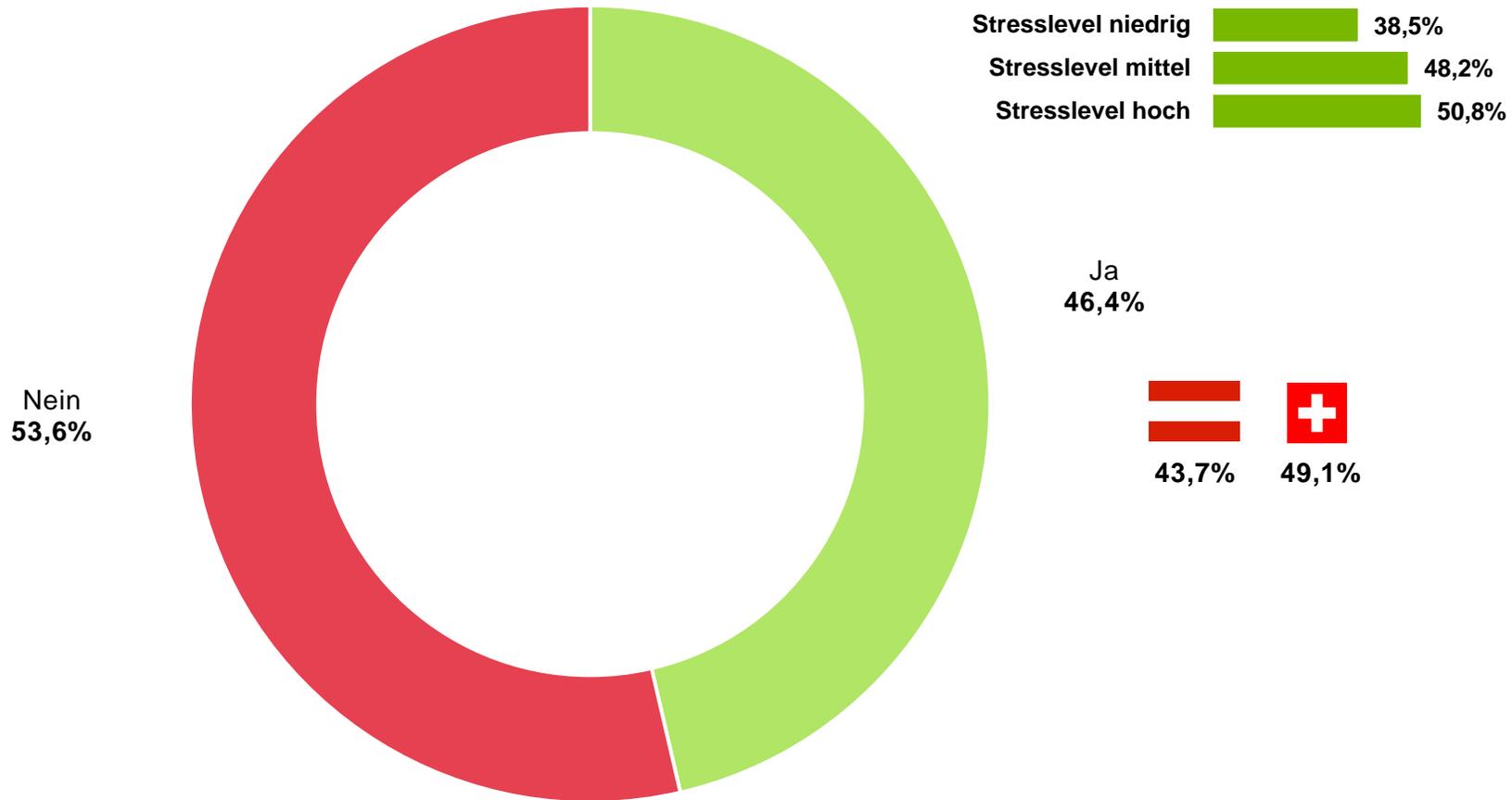


© Katharina Axmann

„Besonders beunruhigend ist, dass 25% der Umfrageteilnehmer*innen sich selbst als (eher) stark Burn-Out-gefährdet einstufen – in der Gruppe mit hohem Stresslevel liegt dieser Wert sogar bei 63%. Diese Zahlen zeigen, wie dringend ein gesellschaftlicher Wandel hin zu mehr Prävention und Unterstützung notwendig ist.“

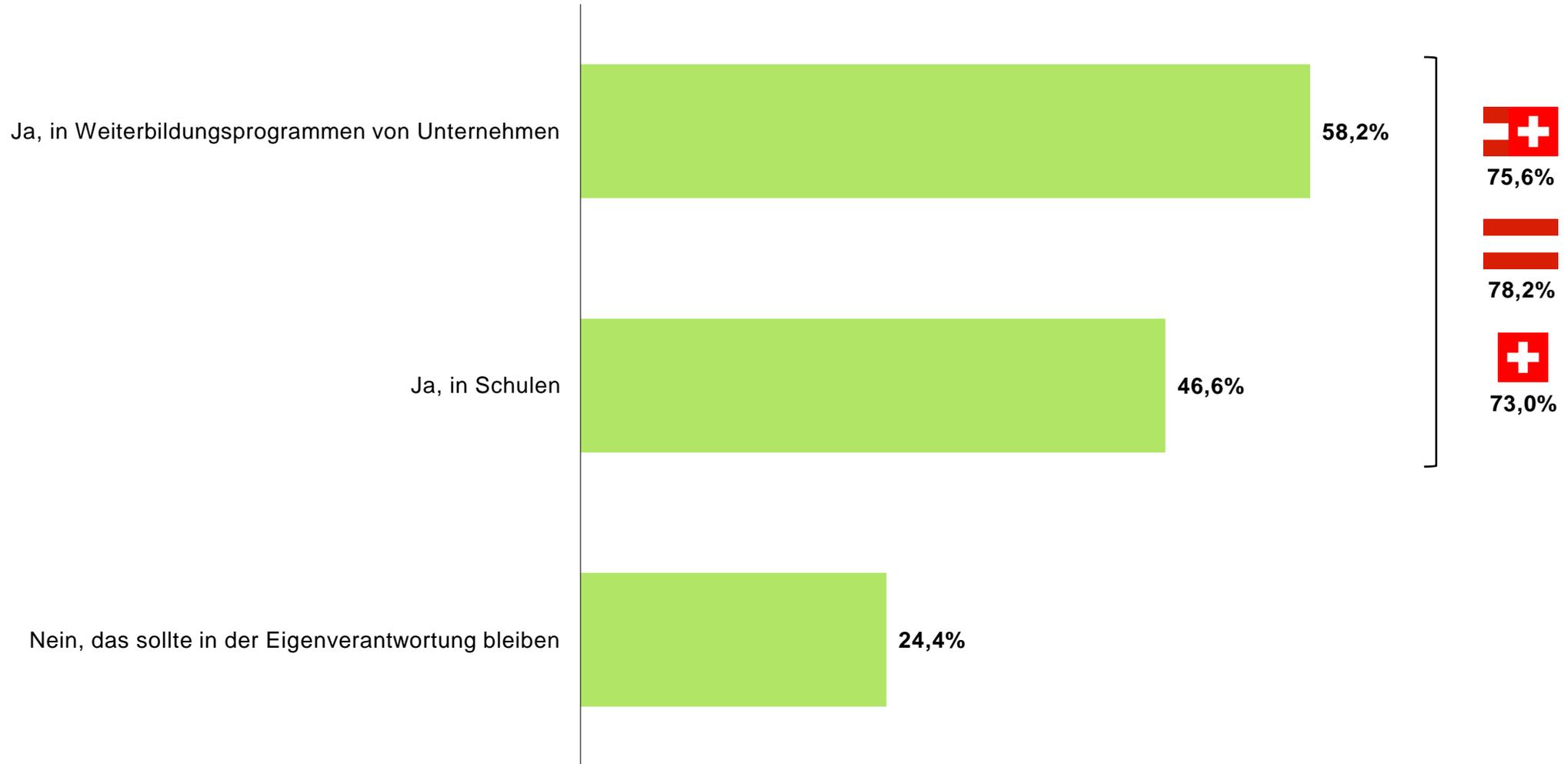
Thomas Schwabl, Gründer und Geschäftsführer von Marketagent

Aktive Informationssuche zum Thema Stressbewältigung



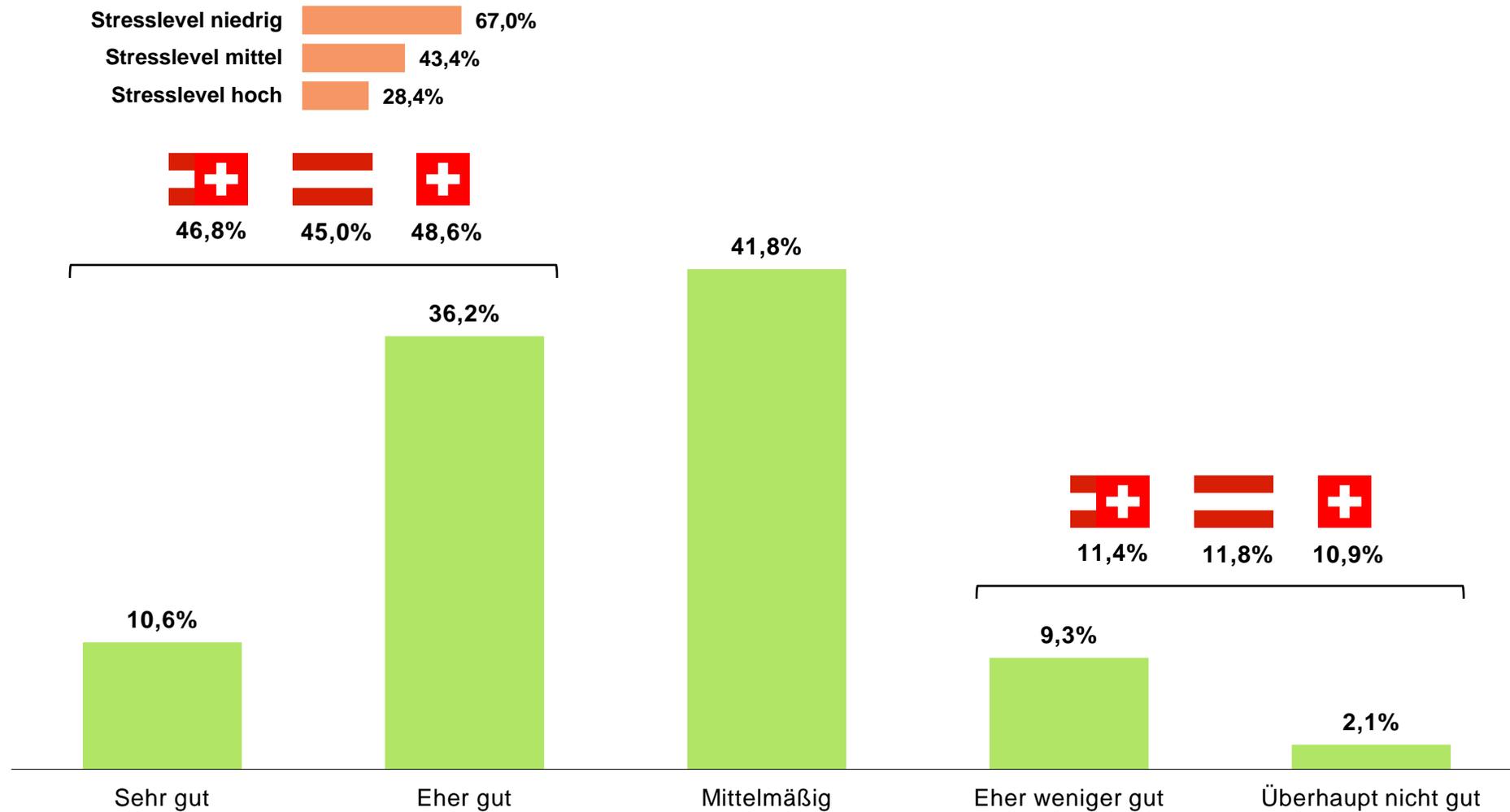
Haben Sie sich schon einmal aktiv darüber informiert, welche Strategien es zur Stressbewältigung gibt? || n=1.639

Stressmanagement in Bildung und Beruf

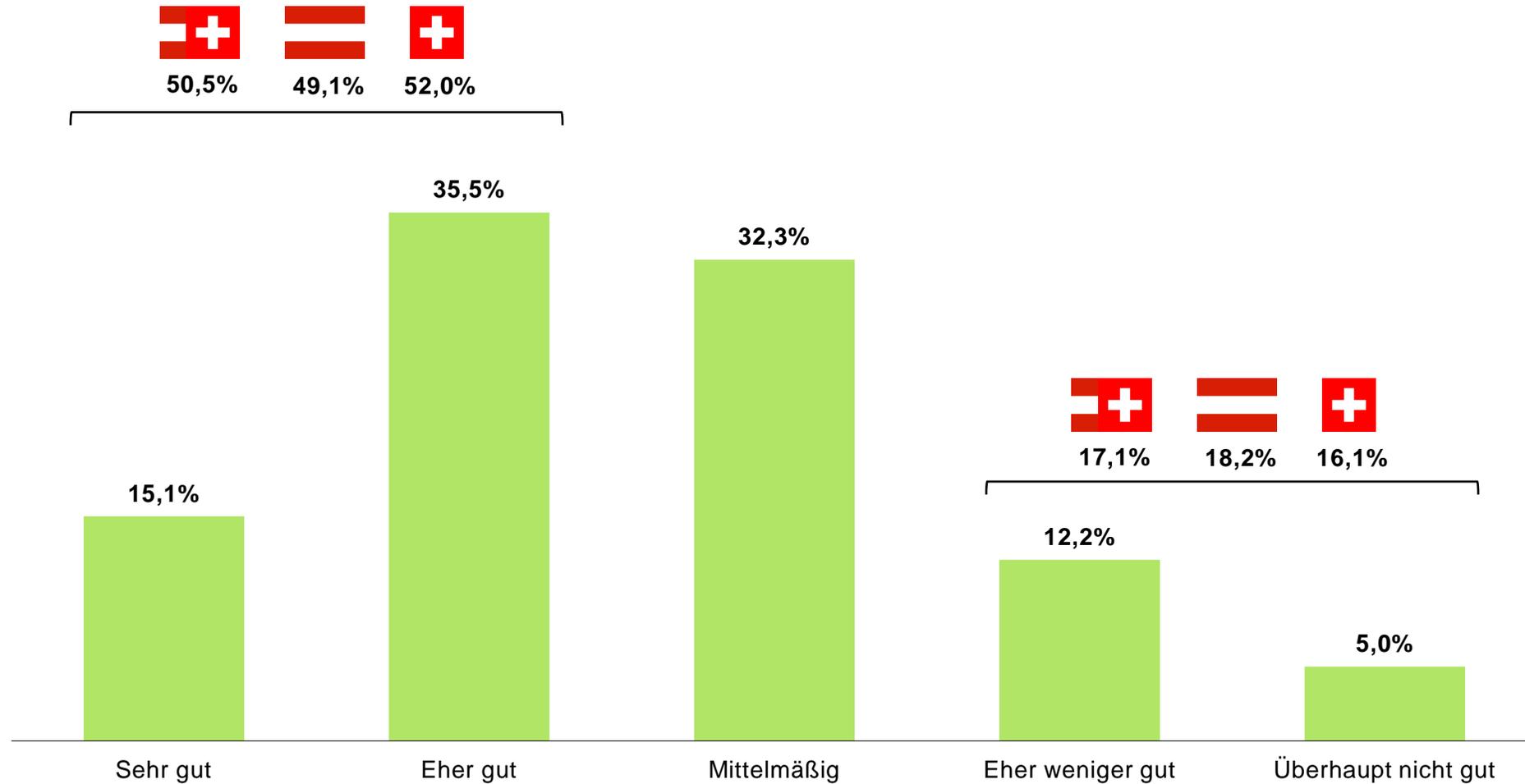


Sollte das Thema „Stressmanagement“ Ihrer Meinung nach ein fester Bestandteil in Schulen / in Weiterbildungsprogrammen von Unternehmen sein? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Gelassenheit in Stresssituationen



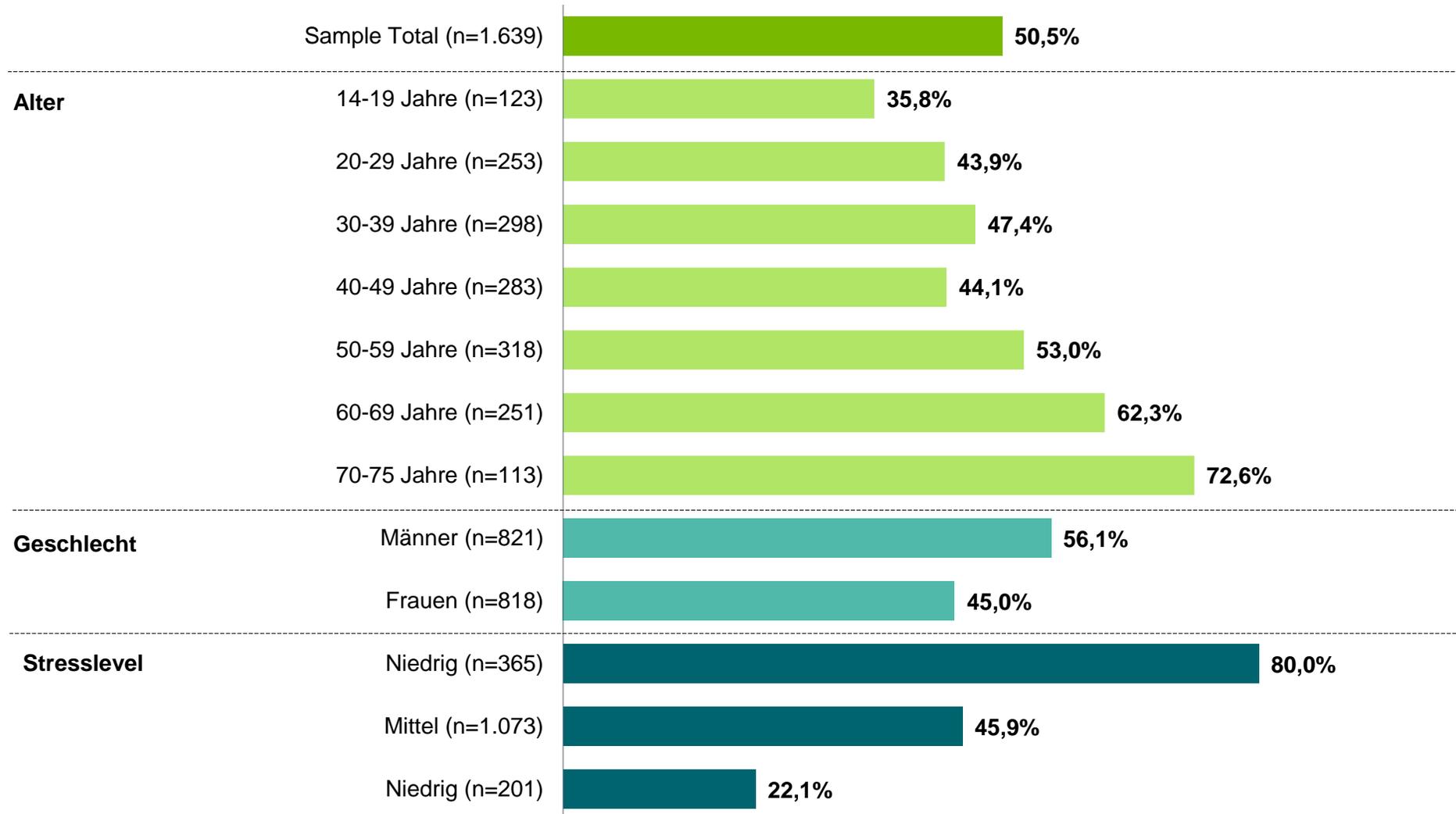
Fähigkeit zur Entspannung



Und wie gut gelingt es Ihnen, sich zu entspannen, richtig abzuschalten? || n=1.639 || MW 2,6

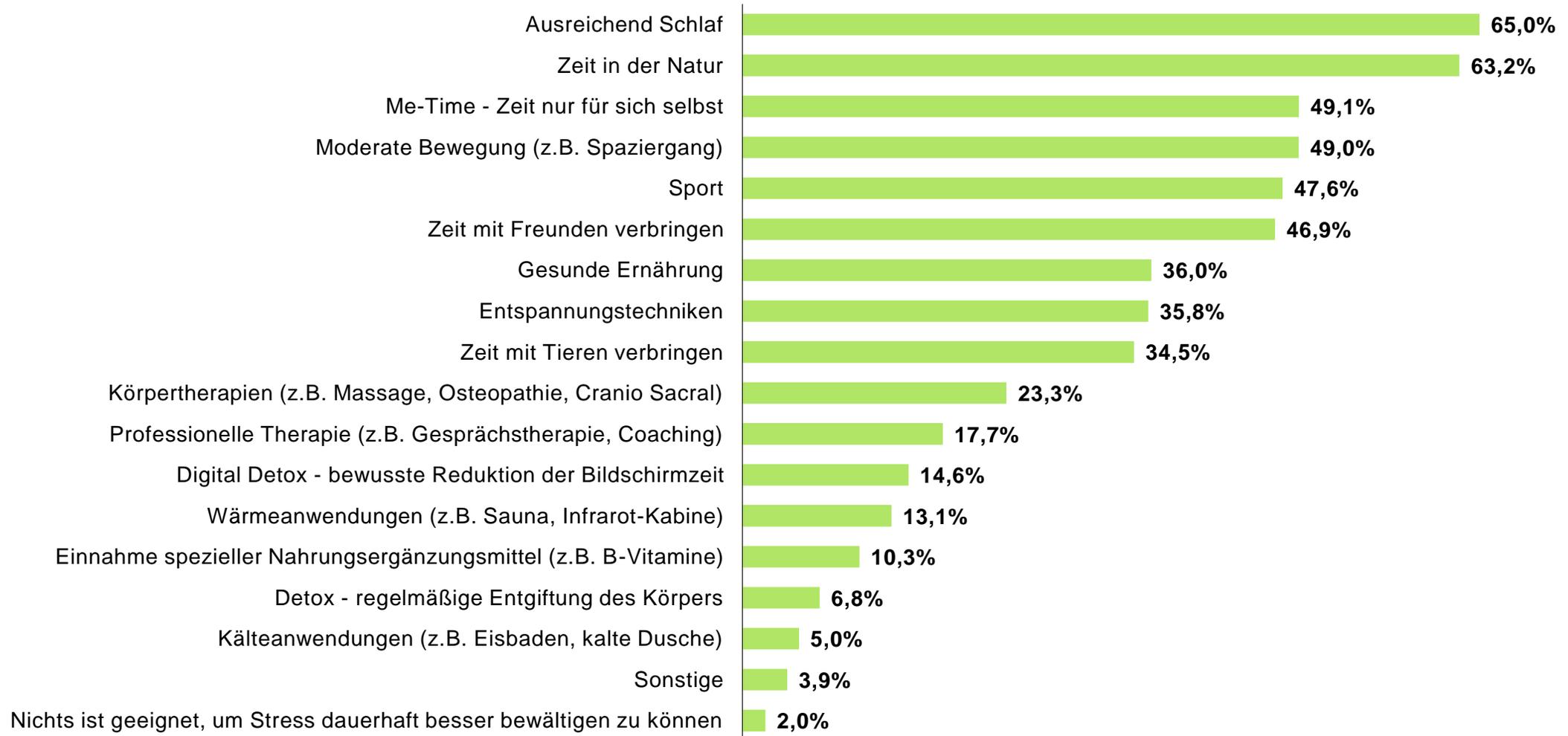
Fähigkeit zur Entspannung im Detail

Top-2-Box sehr / eher gut



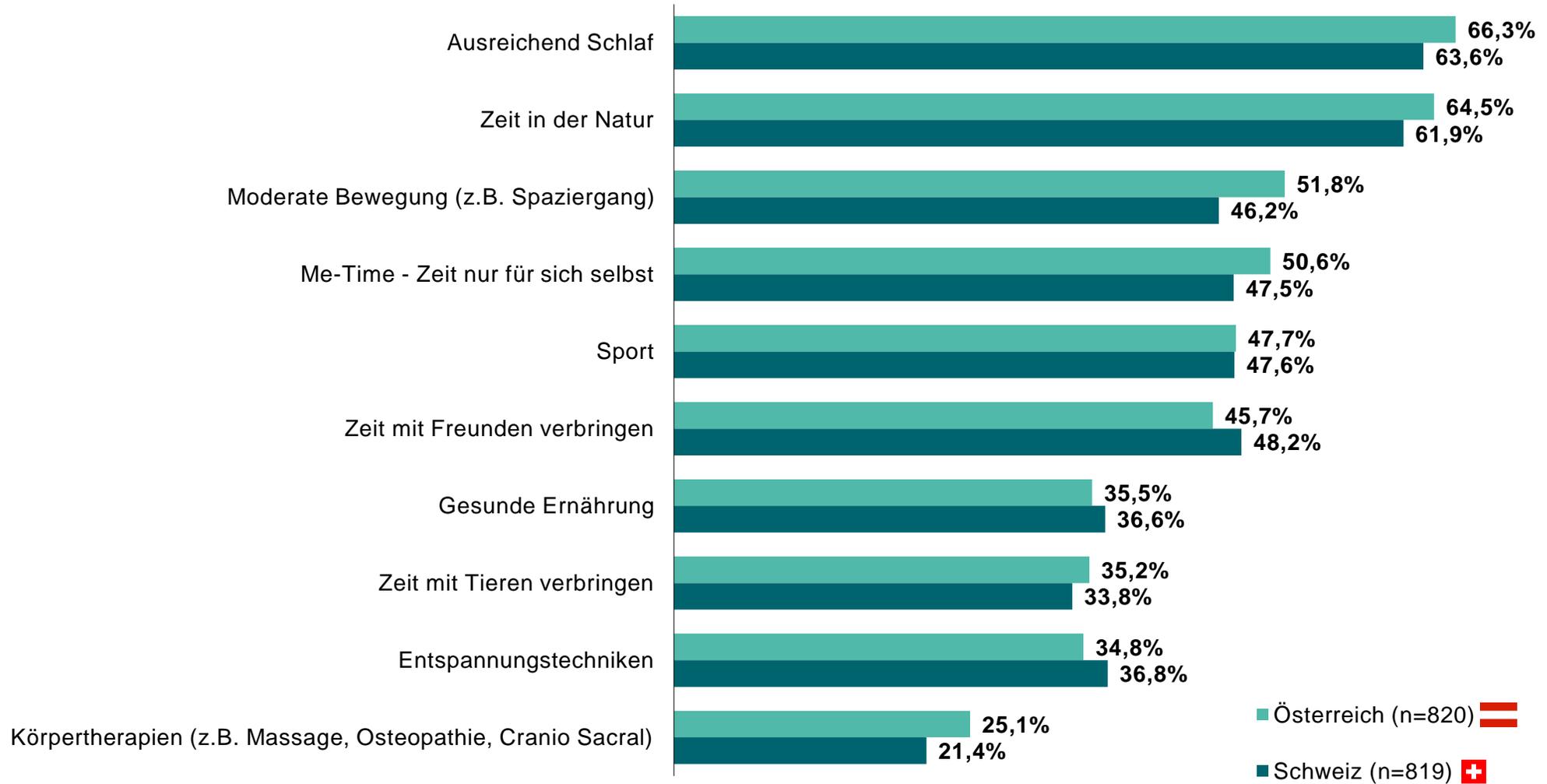
[...] Wie würden Sie Ihr allgemeines Stresslevel im Alltag auf einer Skala von 1 - sehr niedrig bis 7 – sehr hoch einschätzen? || 6 – 7 hoch

Effektive Strategien zur Stressbewältigung



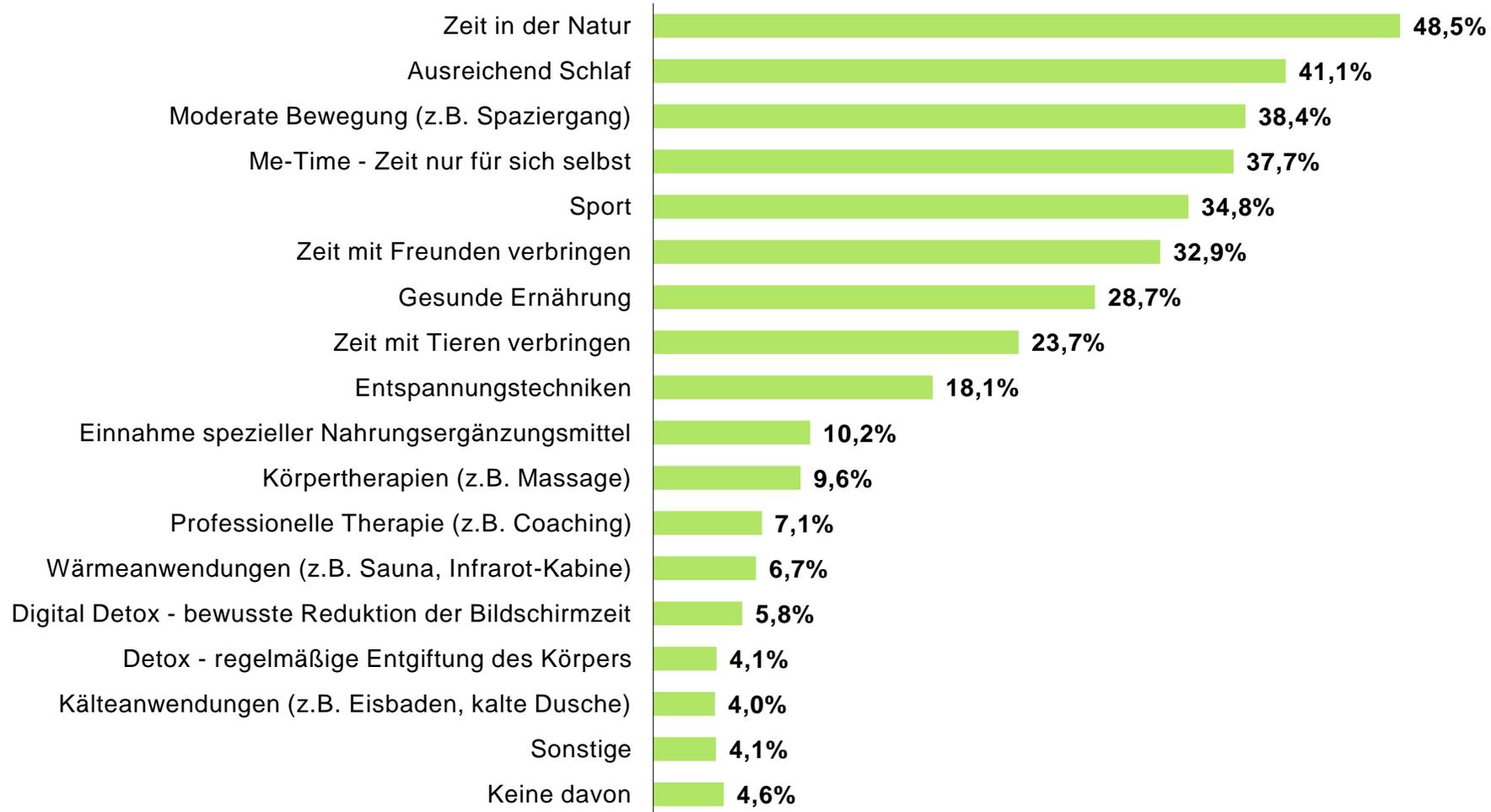
Welche der folgenden Aspekte sind Ihrer Meinung nach grundsätzlich besonders gut geeignet, um Stress dauerhaft besser zu bewältigen? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Top 10 Strategien zur Stressbewältigung: Ländervergleich



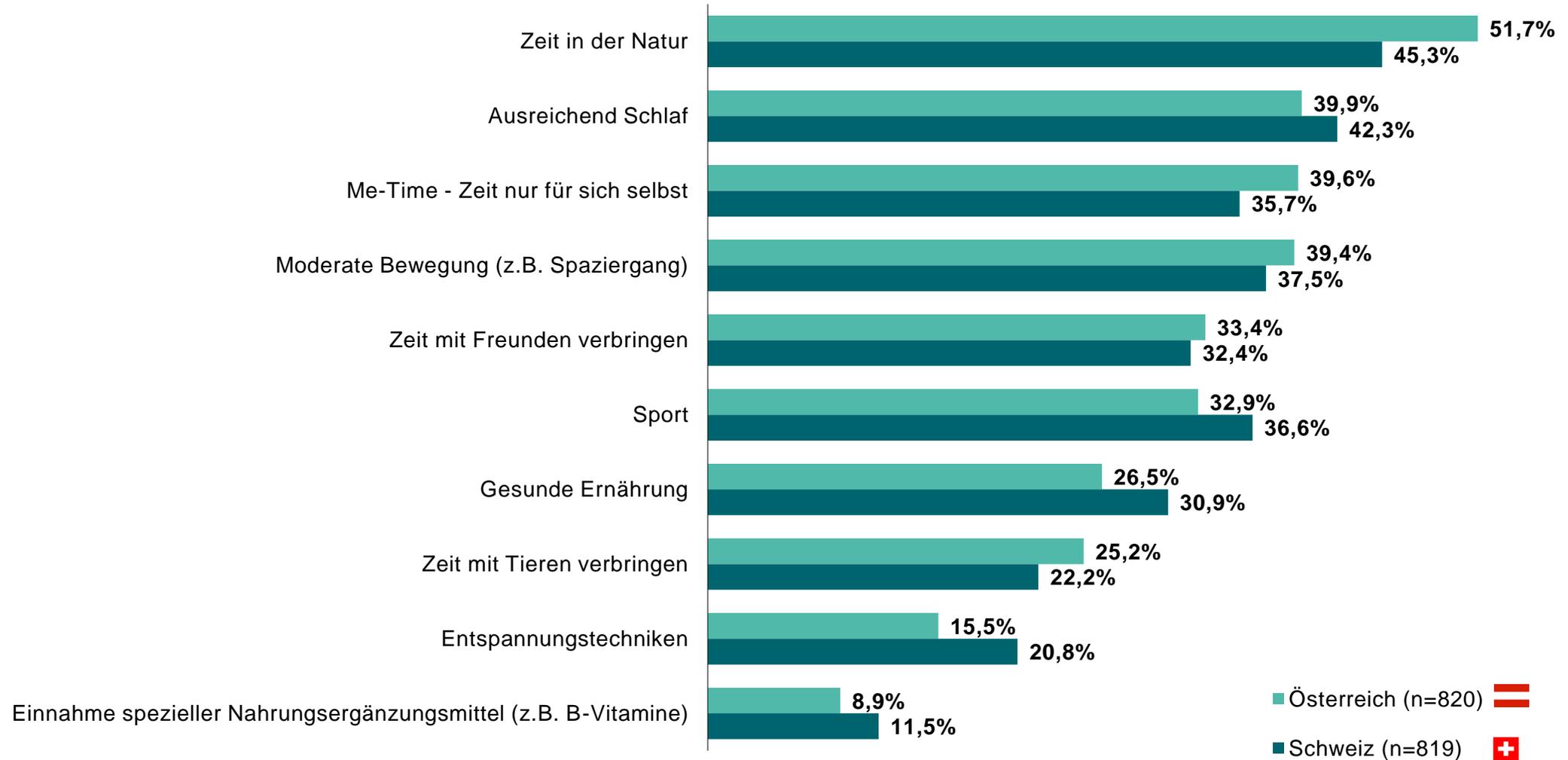
Welche der folgenden Aspekte sind Ihrer Meinung nach grundsätzlich besonders gut geeignet, um Stress dauerhaft besser zu bewältigen? || Mehrfach-Nennung möglich

Praktizierte Strategien zur Stressbewältigung



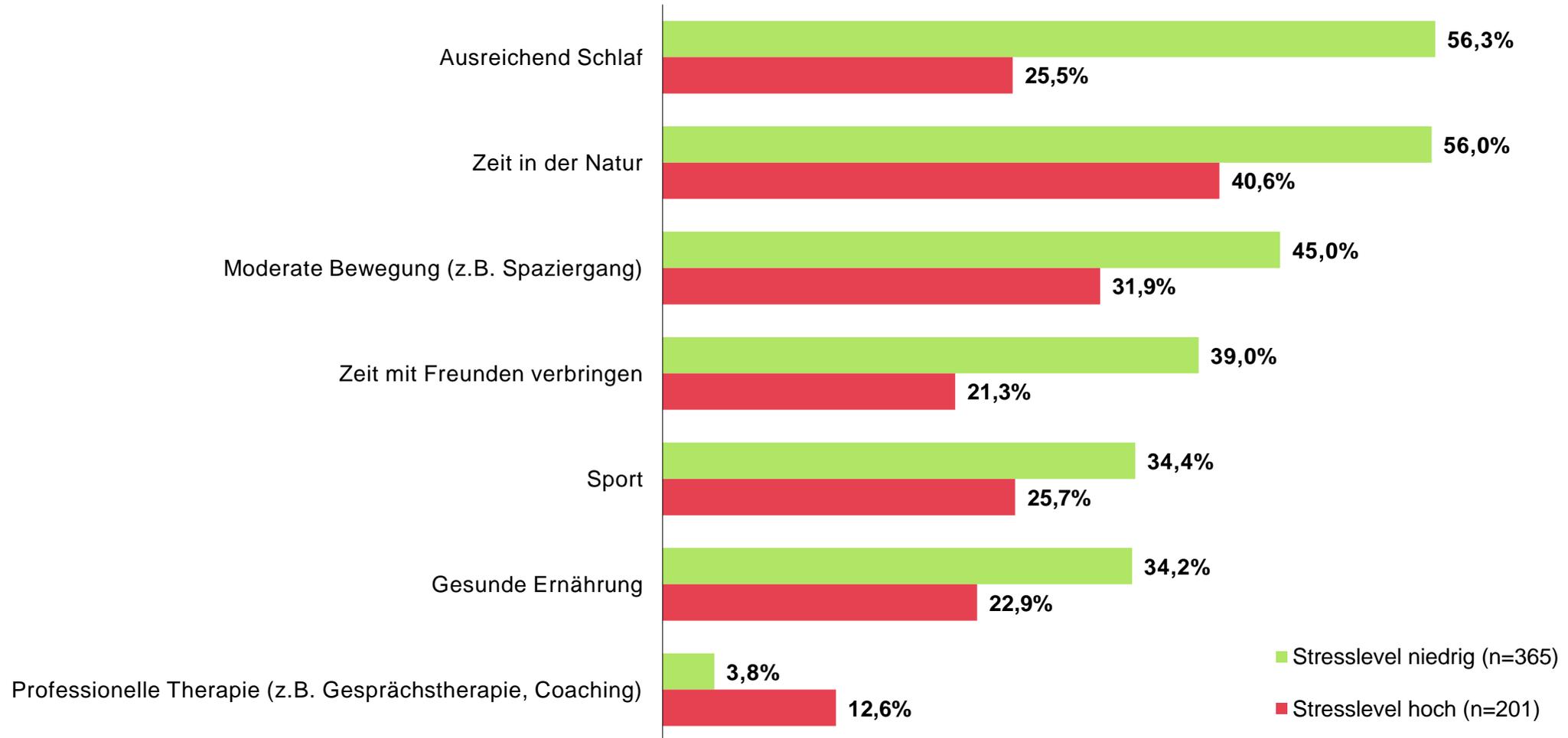
Und welche der folgenden Aspekte haben Sie persönlich in Ihren Alltag integriert bzw. praktizieren Sie regelmäßig, um Stress dauerhaft besser zu bewältigen? || n=1.639 || Mehrfach-Nennung möglich

Top 10 praktizierte Strategien zur Stressbewältigung: Ländervergleich



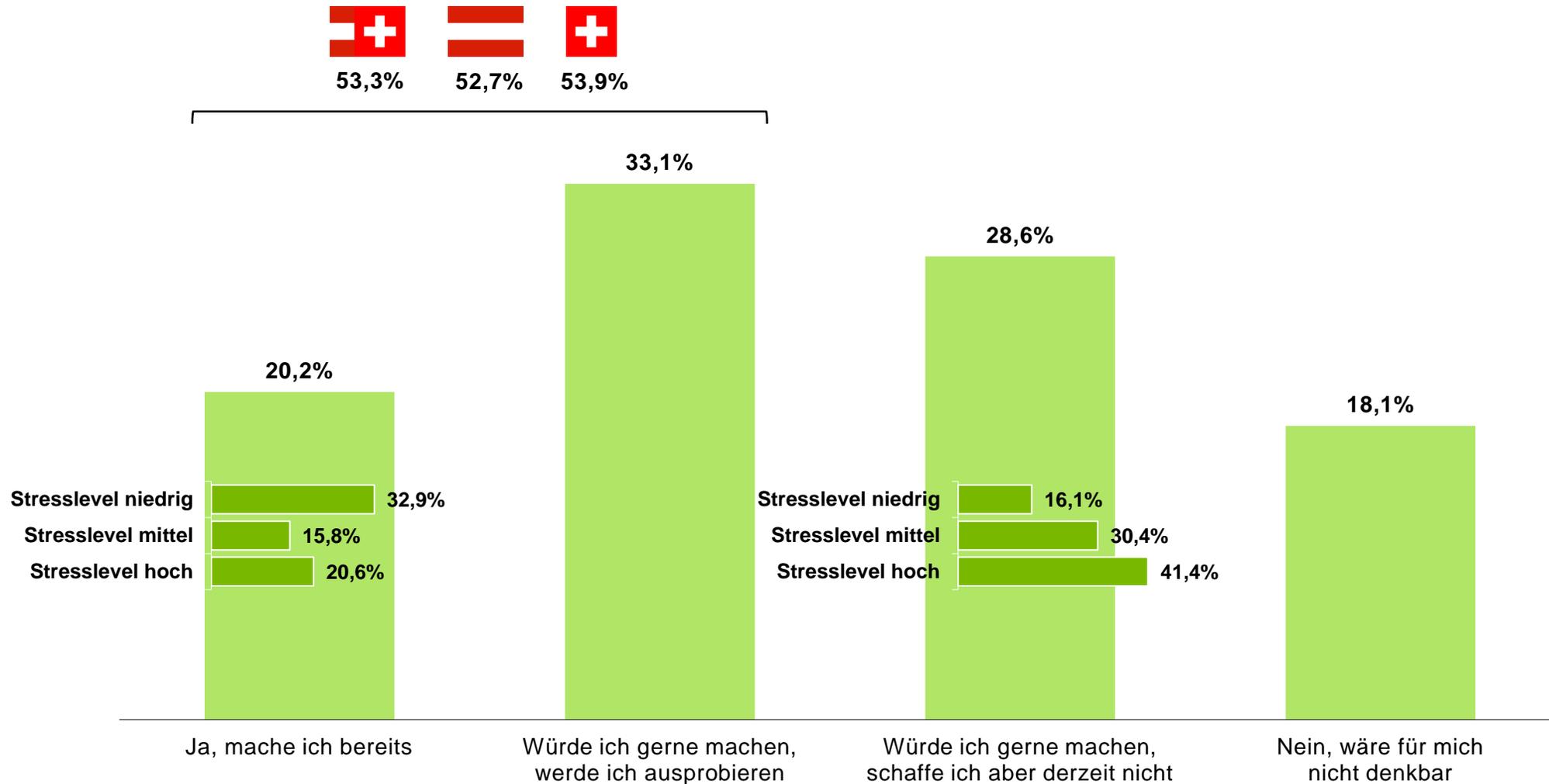
Und welche der folgenden Aspekte haben Sie persönlich in Ihren Alltag integriert bzw. praktizieren Sie regelmäßig, um Stress dauerhaft besser zu bewältigen? || Mehrfach-Nennung möglich

Top 10 praktizierte Strategien zur Stressbewältigung: Stresslevel im Detail



Und welche der folgenden Aspekte haben Sie persönlich in Ihren Alltag integriert bzw. praktizieren Sie regelmäßig, um Stress dauerhaft besser zu bewältigen? || Mehrfach-Nennung möglich

Tägliche Entspannungsübungen zur Stressreduktion



Können Sie sich vorstellen, täglich 30 Minuten ausschließlich für Entspannungsübungen zu nutzen und während dieser Zeit ungestört und nicht erreichbar zu sein? || n=1.639

**einfach
schnell
fragen.**

Mag. Andrea Berger
Research & Communications

a.berger@marketagent.com
02252 909 009 25

Mühlgasse 59
2500 Baden

www.marketagent.com



marketagent.