



Quelle: DALL-E

Dauerstress im Job nimmt zu

Michael Fiedler

Termindruck, Unterbrechungen und eine wachsende Arbeitsdichte belasten immer mehr Beschäftigte in Deutschland. Der aktuelle Stressreport der Techniker Krankenkasse zeigt: Für viele endet die Arbeit nicht mit dem Feierabend – mit spürbaren Folgen für Gesundheit, Freizeit und soziale Beziehungen.

Abschalten fällt vielen schwer

Die Arbeitsbelastung vieler Beschäftigter in Deutschland bleibt hoch. Nach aktuellen Daten des Stressreports der Techniker Krankenkasse gelingt es rund 33 Prozent der Erwerbstätigen nicht, abends oder am Wochenende wirklich vom Job abzuschalten. 42 Prozent geben an, sich durch ihre Arbeit häufig abgearbeitet und verbraucht zu fühlen. Selbst im Urlaub kommt ein Teil der Beschäftigten nicht mehr richtig zur Ruhe: 24 Prozent berichten, dass sie auch dort gedanklich bei der Arbeit bleiben.

Die Folgen reichen über das Berufsleben hinaus. Knapp 29 Prozent der Befragten erklären, dass Familie und Freunde aufgrund der beruflichen Belastung häufig zu kurz kommen.

Psychische Belastungen als Warnsignal

Aus Sicht der Studienautoren ist diese Entwicklung problematisch. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse, weist darauf hin, dass Arbeit grundsätzlich eine positive Funktion erfüllen könne, etwa durch Struktur, soziale Einbindung und Sinnstiftung.

Problematisch werde es jedoch dann, wenn Erholungsphasen dauerhaft nicht mehr ausreichen.

Dauerhafte Erschöpfung erhöhe das Risiko für Burn-out und andere psychische Erkrankungen. Diese zählen inzwischen zu den drei häufigsten Ursachen für Krankschreibungen und sind oft mit langen Ausfallzeiten verbunden.

Die größten Stressfaktoren im Arbeitsalltag

Der Report zeigt deutlich, wodurch sich Beschäftigte besonders belastet fühlen. Zu den fünf häufigsten Stressauslösern zählen:

- zu hohe Arbeitsmenge (68 Prozent),
- Termindruck und Hetze (61 Prozent),
- Unterbrechungen und Störungen (58 Prozent),
- Informationsflut, etwa durch E-Mails oder digitale Tools (50 Prozent),
- regelmäßige Überstunden (49 Prozent).

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Stress nicht nur punktuell auftritt, sondern für viele zum dauerhaften Begleiter geworden ist.

Fokus auf langfristige Gesundheit statt Kurzeitenausfälle

Mit Blick auf die aktuelle Diskussion um arbeitsrechtliche Regelungen, etwa zur telefonischen Krankschreibung, warnt Baas davor, falsche Schwerpunkte zu setzen. Kurzeiterkrankungen machten im Vergleich zu Langzeiterkrankungen nur einen geringen Anteil an den Gesamtfehltagen aus. Deutlich stärker ins Gewicht fielen längere Ausfälle, häufig infolge psychischer Belastungen.

Vor diesem Hintergrund rückt die Verantwortung der Arbeitgeber stärker in den Fokus. Arbeitsbedingungen, Führungsstil und betriebliche Strukturen hätten einen messbaren Einfluss auf den Krankenstand.

Unternehmenskultur als Hebel

Als zentrale Ansatzpunkte nennt die TK eine wertschätzende Unternehmenskultur sowie gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen. Dazu zählen unter anderem:

- transparente und realistische Arbeitsorganisation,
- Anerkennung von Leistung durch Führungskräfte,
- flexible Arbeitszeitmodelle zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Solche Maßnahmen könnten dazu beitragen, Stress zu reduzieren und langfristige Erkrankungen zu vermeiden.

Über die Studie: Für den Stressreport wurden im Mai 2025 im Auftrag der Techniker Krankenkasse vom Meinungsforschungsinstitut Forsa bundesweit 1.407 Personen ab 18 Jahren telefonisch befragt, darunter 753 Erwerbstätige in Voll- oder Teilzeit. Es handelt sich um den vierten Stressreport der TK nach den Erhebungen 2013, 2016 und 2021.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4947959/Dauerstress-im-Job-nimmt-zu/>