



Generation Z unter Dauerstress – was das für das BU-Risiko bedeutet

Michael Fiedler

Fast jeder Zweite aus der Generation Z leidet unter hohem Stress. Gleichzeitig zählen psychische Erkrankungen seit Jahren zu den häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit. Eine aktuelle Swiss Life Stress-Studie wirft damit auch eine zentrale Vorsorgefrage auf: Entwickelt sich hier ein langfristiges Absicherungsrisiko für junge Erwerbstätige?

Hohe Belastung bei den Jüngsten

Die Zahlen sind deutlich: 48 Prozent der Generation Z berichten von hohem Stress. Bei Millennials sind es 45 Prozent, bei der Generation X 39 Prozent – bei Babyboomern lediglich 20 Prozent. Zwar empfinden 37 Prozent der Gen Z moderne Arbeitsformen wie Homeoffice als stressreduzierend (Babyboomer: 17 Prozent). Doch die Flexibilität verhindert offenbar keine strukturelle Überlastung. 82 Prozent aller Befragten litten in den vergangenen drei Monaten unter mindestens einer stressbedingten Beschwerde – darunter Kopfschmerzen (55 Prozent), Schlafstörungen (48 Prozent) oder innere Unruhe (47 Prozent). Als Hauptstressfaktoren nennen Erwerbstätige Leistungsdruck (40 Prozent), Überforderung (39 Prozent) sowie Zeitdruck und Überstunden (39 Prozent).

Psychische Erkrankungen als BU-Hauptursache

„Dass viele Menschen trotz technologischem Fortschritt und Homeoffice über hohe Stressbelastung klagen, ist ein Warnsignal“, sagt Dirk von der Crone, CEO von Swiss Life Deutschland. „Vor allem psychische und physische Beschwerden werden hierbei häufig unterschätzt. Diese sollten unbedingt ernst genommen werden, um nicht langfristig zu erkranken oder gar eine Berufsunfähigkeit zu riskieren.“ Branchendaten zeigen seit Jahren: Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit – mit steigender Tendenz. Vor diesem Hintergrund erhält die hohe Stressquote bei jungen Erwerbstätigen eine neue Dimension. Denn wer früh dauerhaft überlastet ist, trägt potenziell ein langfristiges gesundheitliches Risiko.

Homeoffice ist kein Schutzschild

73 Prozent der Homeoffice-Nutzenden empfinden diese Arbeitsform grundsätzlich als hilfreich. Vor allem der Wegfall des Arbeitswegs (25 Prozent) und eine bessere Work-Life-Balance (23 Prozent) werden positiv bewertet.

Doch zugleich berichten vor allem ältere Generationen von negativer Dauererreichbarkeit (44 Prozent) und zunehmendem Arbeitsdruck. Das Bild ist ambivalent: Flexibilität kann entlasten – sie ersetzt jedoch keine strukturelle Stressprävention.

Prävention mit Lücken

Gerade im betrieblichen Kontext zeigen sich Defizite:

- Nur 20 Prozent der Erwerbstätigen fühlen sich gut über Stressreduktionsangebote informiert.
- 23 Prozent geben an, dass ihr Arbeitgeber keinerlei entsprechende Maßnahmen anbietet.
- Zugang zu psychologischer Beratung haben lediglich 11 Prozent.

Angesichts der hohen Stressquoten stellt sich die Frage, ob Präventionsangebote mit der tatsächlichen Belastung Schritt halten.

Strategische Bedeutung für Vermittler

Für Vermittler ergibt sich daraus eine doppelte Relevanz:

Frühzeitige Absicherung junger Zielgruppen Hohe Stressbelastung in frühen Erwerbsjahren kann das Risiko gesundheitlicher Einschränkungen erhöhen – und damit die Bedeutung einer frühzeitigen BU-Absicherung unterstreichen. Betriebliche Vorsorgelösungen Unternehmen stehen vor der Aufgabe, Stressprävention strukturell zu verankern. Hier gewinnen betriebliche Gesundheitsangebote und Einkommensabsicherung strategische Bedeutung.

Die Studie zeigt keinen direkten Zusammenhang zwischen Homeoffice und steigenden BU-Fällen. Sie macht jedoch deutlich: Die psychische Belastung junger Generationen ist hoch – und psychische Erkrankungen sind seit Jahren ein zentraler Treiber der Berufsunfähigkeit.

Über die Studie: Die Daten basieren auf einer von Swiss Life Deutschland beauftragten Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH mit 2.004 Personen zwischen dem 8. und 16. Oktober 2025. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4948480/Generation-Z-unter-Dauerstress---was-das-fuer-das-BU-Risiko-bedeutet/>