



Stressreport 2025

T
Die
Techniker



Vorwort

Internationale Konflikte, Klimawandel, Populismus und Polarisierung: Die Welt ist gefühlt im Dauerkrisenmodus. Hinzu kommen weitere Faktoren wie die Beschleunigung der Arbeitswelt sowie Angst vor Wohlstandsverlust in einer ungewissen Zeit. Das macht etwas mit den Menschen. Bei den Erwerbstätigen steigen die Fehl-tage aufgrund psychischer Diagnosen seit Jahren kontinuierlich.

Grund genug, dass wir uns als Krankenkasse erneut intensiv mit dem Thema „Stress“ beschäftigen. Bereits zum vierten Mal haben wir das Meinungsforschungs-institut Forsa damit beauftragt, die Menschen in Deutschland zu ihrer Belastung und ihrem Umgang mit Stress zu befragen.

Neben den klassischen Kapiteln zum allgemeinen Stressempfinden, seinen Aus-wirkungen auf die Gesundheit und zum Stress in der Arbeitswelt haben wir nach 2013, 2016 und 2021 in diesem Jahr den Fokus zusätzlich auf ein neues Thema

gelegt: Angesichts der gefühlt weltweit zunehmenden Krisen wollten wir wissen, wie sehr sich die Menschen auch durch politische und gesellschaftliche Probleme belastet fühlen. Im Ergebnis ist dieser Aspekt auf Anhieb auf Platz drei der Hauptstressfaktoren gelandet – direkt nach den hohen Ansprüchen an sich selbst und der Belastung durch Schule, Studium oder Beruf.

Doch Krisen und Konflikte werden nicht einfach verschwinden. Was können die Menschen also tun, damit Stress nicht ihr Leben bestimmt und vielleicht sogar langfristig krank macht? Eine Antwort darauf lautet Resilienz, also die Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen und sich von Rückschlägen immer wieder zu erholen. Das kann man trainieren. Und auch wir als TK bieten unseren Versicherten ein großes Angebot an Kursen und Apps zur Stressreduktion sowie für ein gesünderes und die Resilienz stärkendes Leben.



Dr. Jens Baas

Vorstandsvorsitzender der TK

Inhalt

- 7 **So gestresst ist Deutschland**
- 16 **Was ist Stress?**
- 18 **Das stresst Deutschland**
- 28 **Stress und Gesundheit**
- 35 **Umgang mit Stress**
- 38 **Seelische Widerstandskraft**
- 40 **Stress und Arbeit**
- 51 **Fazit**
- 52 **Methodik der Befragung**
- 53 **Quellenverzeichnis**

Stress in Zahlen

Stressauslöser
Nummer

1

ist ein **zu hoher Anspruch**
an sich selbst.

66
Prozent

der Menschen in Deutschland
fühlen sich häufig oder manchmal
gestresst.

62
Prozent

der Menschen, die sich häufig oder
manchmal gestresst fühlen, leiden
unter **Muskelverspannungen oder**
Rückenschmerzen.

Mehr als

60
Prozent

der gestressten Menschen
belastet das **Thema Krieg.**

Top-5-Strategien gegen Stress:

Spazierengehen, Hobby, Treffen mit Freunden/Familie, Musikhören/-machen, Kochen/Essengehen

Vor allem Jüngere betroffen:

**83
Prozent**

der **18- bis 39-Jährigen** sind häufig oder manchmal gestresst.

**57
Prozent**

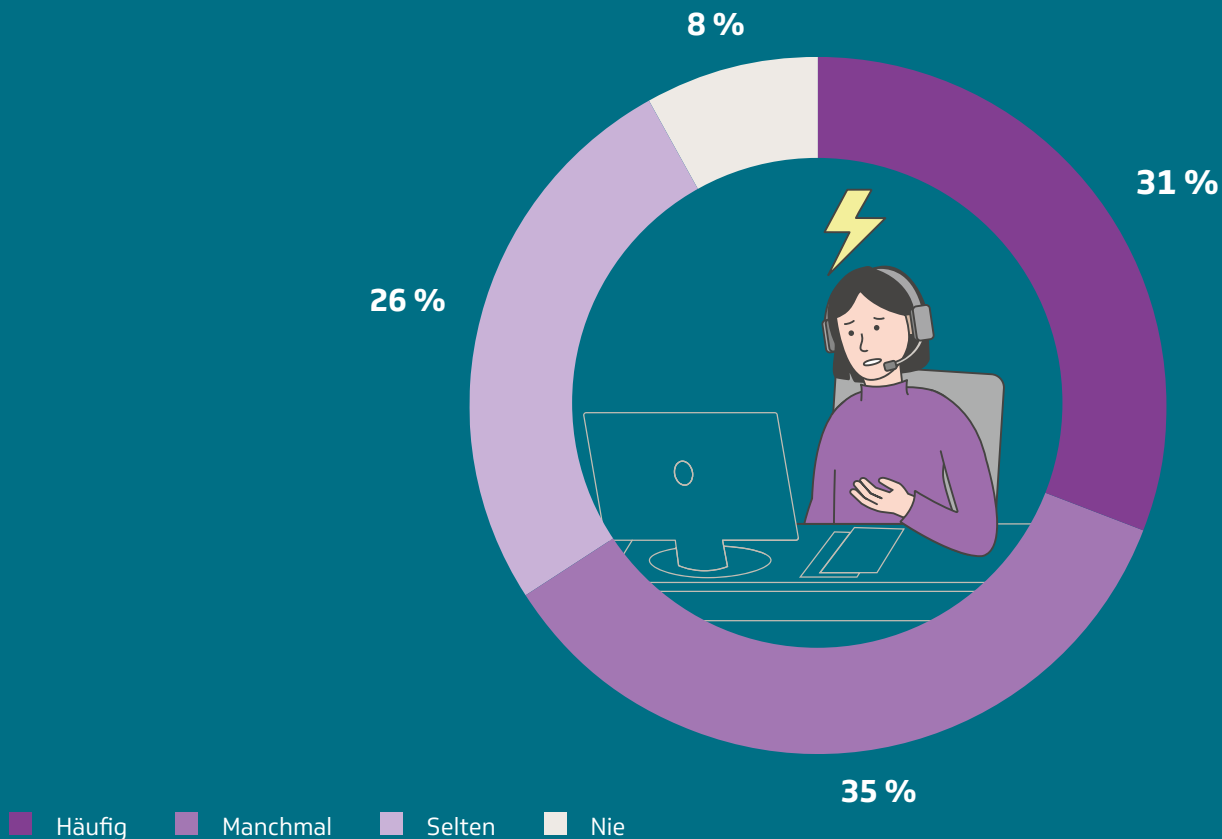
der Befragten empfinden das **Leben heute als stressiger** als vor fünfzehn oder zwanzig Jahren.

**42
Prozent**

der Beschäftigten fühlen sich durch den Beruf oft **abgearbeitet oder verbraucht**.

Zwei Drittel fühlen sich häufig oder manchmal gestresst

So oft empfinden die Menschen in Deutschland Stress



So gestresst ist Deutschland

Angespannt und belastet Die meisten Menschen in Deutschland verspüren Stress in ihrem Alltag oder Berufsleben. Etwa zwei Drittel der Befragten geben an, sich häufig oder manchmal gestresst zu fühlen. Dabei sehen sich 31 Prozent häufig hohen Belastungen ausgesetzt, bei 35 Prozent ist dies manchmal der Fall. Nur acht Prozent der Befragten empfinden nie Stress.

Körper im Alarmzustand

Stress wird von inneren oder äußeren Reizen ausgelöst, etwa Zeitdruck oder zwischenmenschlichen Konflikten, die den Organismus stark aktivieren (Ernst et al., 2022). Wenn wir eine Situation erleben, die uns sehr fordert, stehen wir „unter Strom“: Unser Körper und unser Geist fokussieren sich darauf, das Problem zu lösen. Dieses Gefühl von mentaler Anspannung definiert die Weltgesundheitsorganisation als Stress (World Health Organization, 2023). Gelingt es uns, die Herausforderung zu meistern, so nimmt die Anspannung wieder ab. In der darauffolgenden Erholungsphase können wir uns regenerieren.



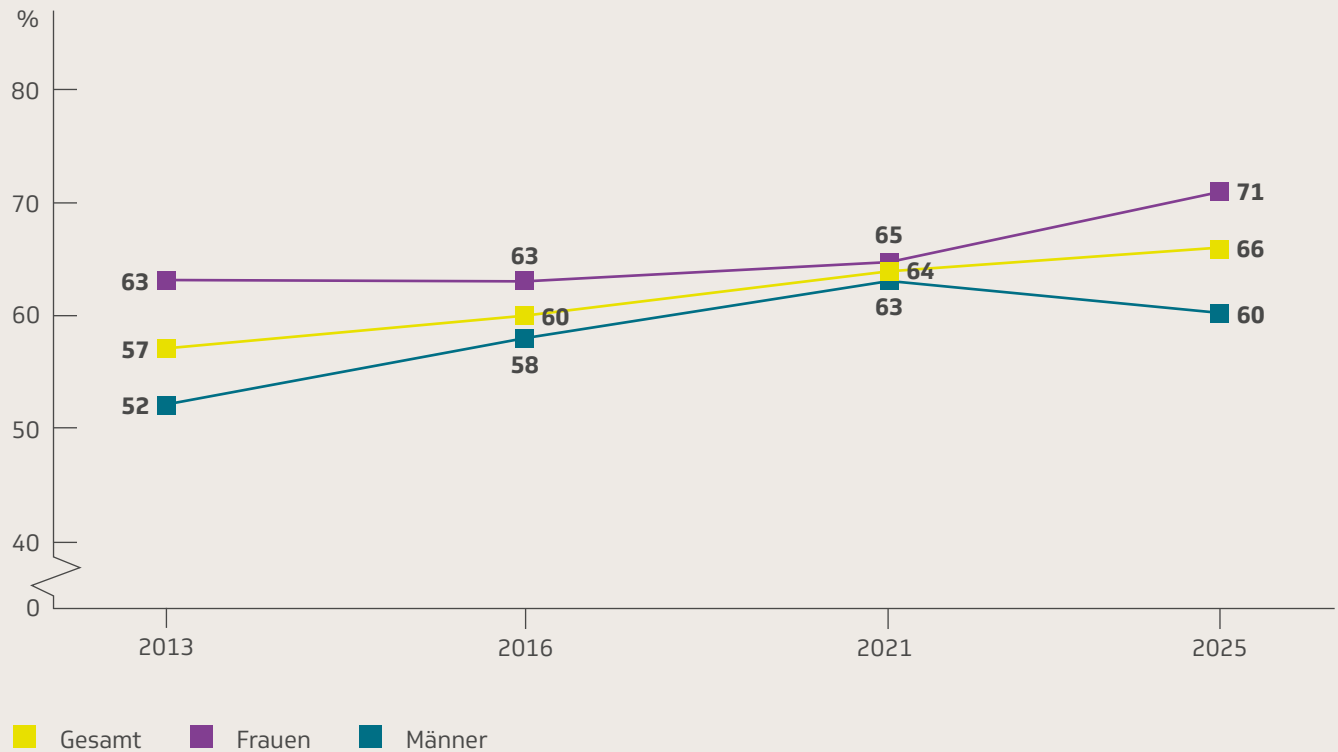


Frauen haben höheren Stresslevel In den vergangenen Jahren hat das Stressempfinden zugenommen. Der Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen, ist von 57 Prozent im Jahr 2013 auf 66 Prozent im Jahr 2025 gestiegen.

Vor allem Frauen leiden unter Stress. So fühlen sich aktuell signifikant mehr Frauen als Männer häufig oder manchmal gestresst (71 Prozent gegenüber 60 Prozent).

Stress hat zugenommen – Frauen besonders betroffen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen



Stress trifft vor allem jüngere Menschen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen

83 %



18 bis 39 Jahre

79 %



40 bis 59 Jahre

38 %



60 Jahre und älter

Mehr Verpflichtungen, mehr Stress Besonders die jüngeren Altersgruppen sind von Stress belastet. Laut der Befragung fühlen sich 83 Prozent der 18- bis 39-Jährigen häufig oder manchmal gestresst; im Jahr 2013 waren es mit 71 Prozent signifikant weniger. Bei den 40- bis 59-Jährigen ist der Anteil von 68 Prozent im Jahr 2013 auf 79 Prozent im Jahr 2025 gestiegen. Ältere sind hingegen deutlich seltener Druck und Belastung ausgesetzt: Aktuell fühlen sich 38 Prozent der über 60-Jährigen häufig oder manchmal gestresst. Dabei gibt es keine signifikanten Unterschiede zu den vorherigen Befragungen der Jahre 2013 bis 2021.

Verpflichtungen in Familie oder Beruf scheinen eine Rolle für das Stressempfinden zu spielen. Eher gestresst fühlen sich Eltern von minderjährigen Kindern (88 Prozent gegenüber 58 Prozent bei Personen ohne Kinder im Haushalt) sowie Erwerbstätige (81 Prozent gegenüber 49 Prozent bei Nichtberufstätigen). Auch bei Menschen mit Abitur oder Studium liegt der Anteil derjenigen, die häufig oder manchmal Druck und Belastung empfinden, höher (74 Prozent gegenüber 61 Prozent bei Personen mit höchstens mittlerem Bildungsabschluss). Alleinlebende unterscheiden sich beim Stressempfinden nicht signifikant von Menschen mit einer festen Partnerin oder einem festen Partner. Auch die Wohnortgröße steht in dieser Befragung nicht in Zusammenhang mit der Häufigkeit von Stress.

Stressempfinden in Deutschland Bei Stress zeigen sich vereinzelt regionale Unterschiede. In Berlin und Brandenburg sowie in der Region Rhein, Main, Saar (Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland) fühlen sich mehr als 70 Pro-

zent der Befragten häufig oder manchmal gestresst. Dieser Anteil liegt in Norddeutschland (Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern) mit 58 Prozent deutlich niedriger.



Menschen in Berlin und Brandenburg sind besonders gestresst

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen

Berlin/Brandenburg: 78 %

Berlin (BE)
Brandenburg (BB)

Rhein, Main, Saar: 72 %

Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)

Baden-Württemb. (BW): 68 %

Mitteldeutschland: 67 %

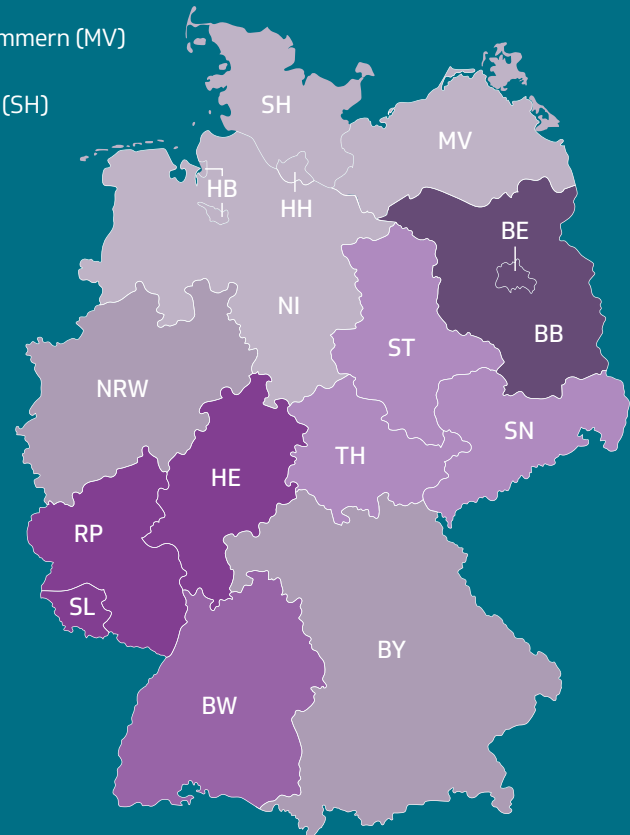
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

**Nordrhein-Westf. (NRW): 64 %
Bayern (BY): 64 %**

Norddeutschland: 58 %

Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)

Ø = 66 %



Stress hat viele Gesichter

Wenn wir unter Stress stehen, können wir dies körperlich, emotional oder kognitiv bemerken. Körperliche Anzeichen sind etwa schwitzige Hände, schneller Atem oder ein verspannter Nacken. Manche Menschen spüren Stress hingegen vor allem auf der emotionalen Ebene, zum Beispiel, weil sie leichter reizbar sind oder schnell missmutig werden. Die berühmte „kurze Zündschnur“ ist hier ein Hinweis. Typische kognitive Zeichen von Stress können Konzentrationsprobleme oder eine höhere Fehlerquote sein (gesund.bund.de, 2022).



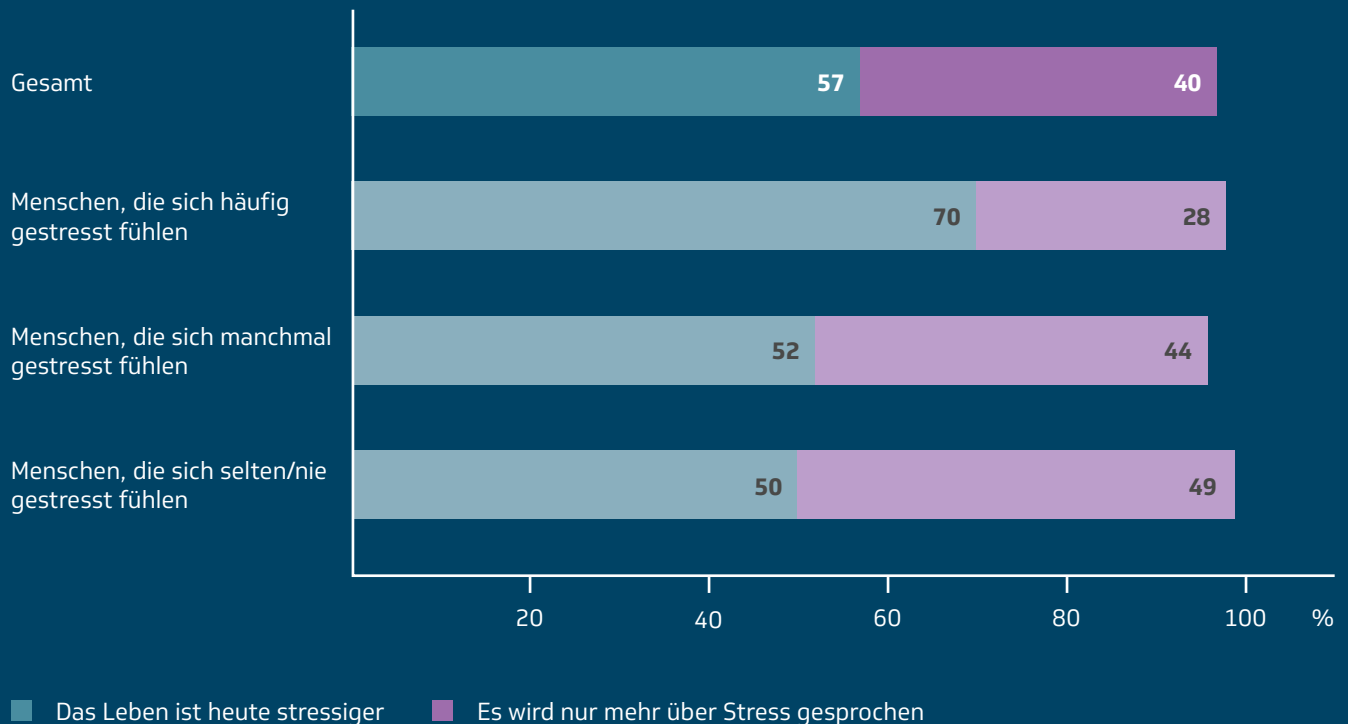
Die meisten empfinden das Leben heute als stressiger als früher

Mehr als die Hälfte der Befragten empfindet das Leben heute als stressiger als vor fünfzehn oder zwanzig Jahren. Dieser Anteil liegt mit 70 Prozent bei Menschen, die sich häufig gestresst fühlen, besonders hoch. Ebenso haben Personen zwischen 40 und 59 Jahren im Vergleich zu 18- bis 39-Jährigen öfter den Eindruck, dass die Belastung im Alltag zugenommen hat (63 Prozent gegenüber 53 Prozent). Insgesamt vier von zehn Menschen in Deutschland sind hingegen der Meinung, dass heute nur mehr über Stress gesprochen wird. Frauen und Männer unterscheiden sich in dieser Hinsicht nicht signifikant voneinander.

Mit Blick auf die Zukunft gehen 57 Prozent der Befragten davon aus, dass das Leben in den nächsten Jahren im Vergleich zu heute noch stressiger werden wird. Diese Einschätzung ist unabhängig vom persönlichen Stressempfinden. 38 Prozent meinen, dass sich die Situation nicht wesentlich verändern wird. Nur drei Prozent der Befragten erwarten in Zukunft ein entspannteres Leben.

Das Leben ist heute stressiger als früher

Ist das Leben heute sehr viel stressiger als vor 15 oder 20 Jahren oder wird nur mehr über Stress gesprochen?





Was ist Stress?

In Alarmbereitschaft Ob eine Aufgabe oder eine Situation bei einer Person Stress auslöst, hängt vor allem von der persönlichen Bewertung ab. Haben wir das Gefühl, eine Situation leicht bewältigen zu können, fühlen wir uns nicht gestresst. Empfinden wir die Situation jedoch als Überforderung oder bedrohlich, wird eine Stressreaktion ausgelöst (Ernst et al., 2022; gesund.bund.de, 2022).

Bei Stress aktiviert sich unser sympathisches Nervensystem. Es sorgt dafür, dass der Körper sich auf die Anforderung einstellt und Stresshormone ausschüttet (Coon, 2023). Die Botenstoffe Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol versetzen den Körper in Alarmbereitschaft und stoßen wiederum eine Reihe von körperlichen und psychischen Abläufen an: Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, unsere Atmung beschleunigt sich, die Muskeln werden besser mit Glukose versorgt. Aus der Perspektive der Evolution ist Stress eine Reaktion, die den Körper auf eine Gefahrensituation vorbereitet, die Kampf oder Flucht erfordert (Ernst et al., 2022). In der Regel spüren wir diese Aktivierung als Energie – die erste Phase der Stressreaktion, die Alarmreaktion, ist eingetreten.

In der zweiten Phase, der sogenannten Widerstandsphase, versucht der Körper, die Bedrohung zu lösen, zu beseitigen oder sich anzupassen. Ziel ist es, das hohe Aktivierungsniveau wieder zu reduzieren. Gelingt dies, kann sich der Organismus erholen und neue Energie schöpfen. Die Muskeln entspannen sich, Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck sinkt (Chu et al., 2024). Körperliche Funktionen, die während der Stresssituation reduziert waren, nehmen wieder ihre Arbeit auf, zum Beispiel die Verdauung und der Sexualtrieb.

In der Regel bewältigen wir Stresssituationen in Phase zwei. Gelingt es jedoch nicht, die Stressbelastung zu reduzieren, und ist der Organismus dauerhaft einer erhöhten Aktivierung ausgesetzt, kann dies die Kraftreserven des Körpers aufbrauchen. Dann tritt Phase drei ein, die Erschöpfungsphase: Dem Organismus ist es kaum noch möglich, Energie zu aktivieren.

Das stresst Deutschland

Innere und äußere Stressauslöser

Hohe Ansprüche an sich selbst sind die häufigste Ursache von Stress und belasten etwa sechs von zehn Menschen in Deutschland. Auf Platz zwei folgt mit 58 Prozent der Beruf beziehungsweise die Schule oder das Studium. Die neu aufgenommene Antwortmöglichkeit „politische und gesellschaftliche Probleme“ ist der dritthäufigste Grund für Stress. So fühlt sich etwa die Hälfte der gestressten Befragten durch Themen wie Klimawandel, Kriege oder Inflation belastet.

Besonders belastet sind die Menschen häufig auch durch zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit (43 Prozent) sowie durch Konflikte in der Partnerschaft, mit Verwandten oder Bekannten (41 Prozent). Etwa jede und jeder Dritte fühlt sich durch Haushalts-tätigkeiten gestresst. Ebenso viele neh-

men die Teilnahme am Straßenverkehr mit dem Auto, Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie die ständige Erreichbarkeit aufgrund von Handy oder Sozialen Medien (jeweils 36 Prozent) als Stressursachen wahr.

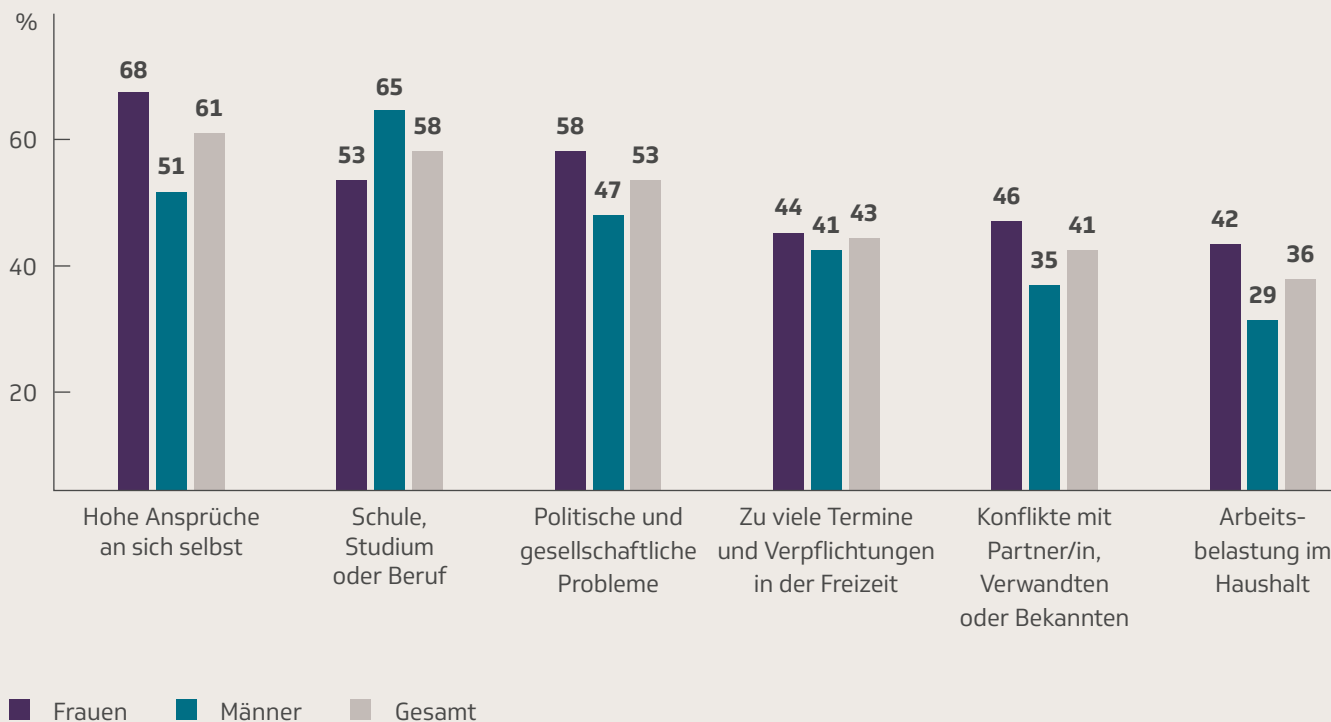
Frauen und Männer unterscheiden sich deutlich in Bezug auf die Situationen, die bei ihnen Stress auslösen. Bei vielen Faktoren sind Frauen stärker betroffen. Im Vergleich zu Männern stellen sie höhere Ansprüche an sich selbst (68 Prozent gegenüber 51 Prozent) oder fühlen sich stärker belastet durch politische und gesellschaftliche Probleme (58 Prozent gegenüber 47 Prozent), soziale Konflikte (46 Prozent gegenüber 35 Prozent), Haushalt (42 Prozent gegenüber 29 Prozent), Kinderbetreuung (33 Prozent gegenüber 14 Prozent) oder die Pflege eines Angehörigen (27 Prozent gegenüber 16 Prozent). Männer nennen hingegen häufiger die Arbeit als Ursache von Stress (65 Prozent gegenüber 53 Prozent bei Frauen).



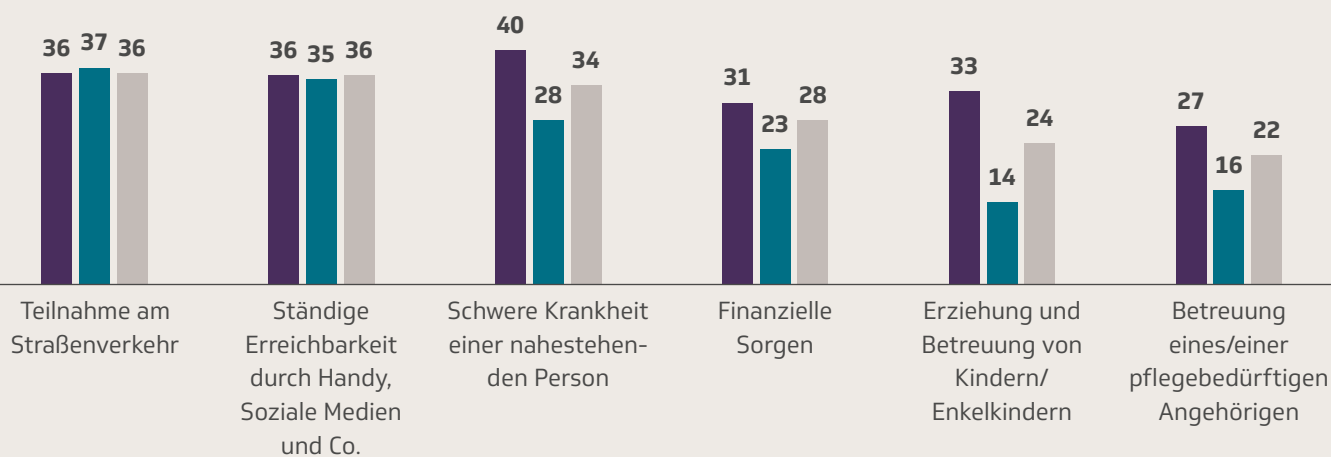
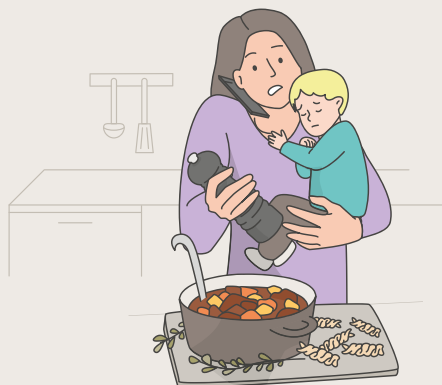


Männer stresst die Arbeit, Frauen die hohen Ansprüche an sich selbst

Welche Faktoren oder Situationen führen bei Ihnen hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Mehrfachnennungen möglich
Befragte, die sich zumindest manchmal gestresst fühlen

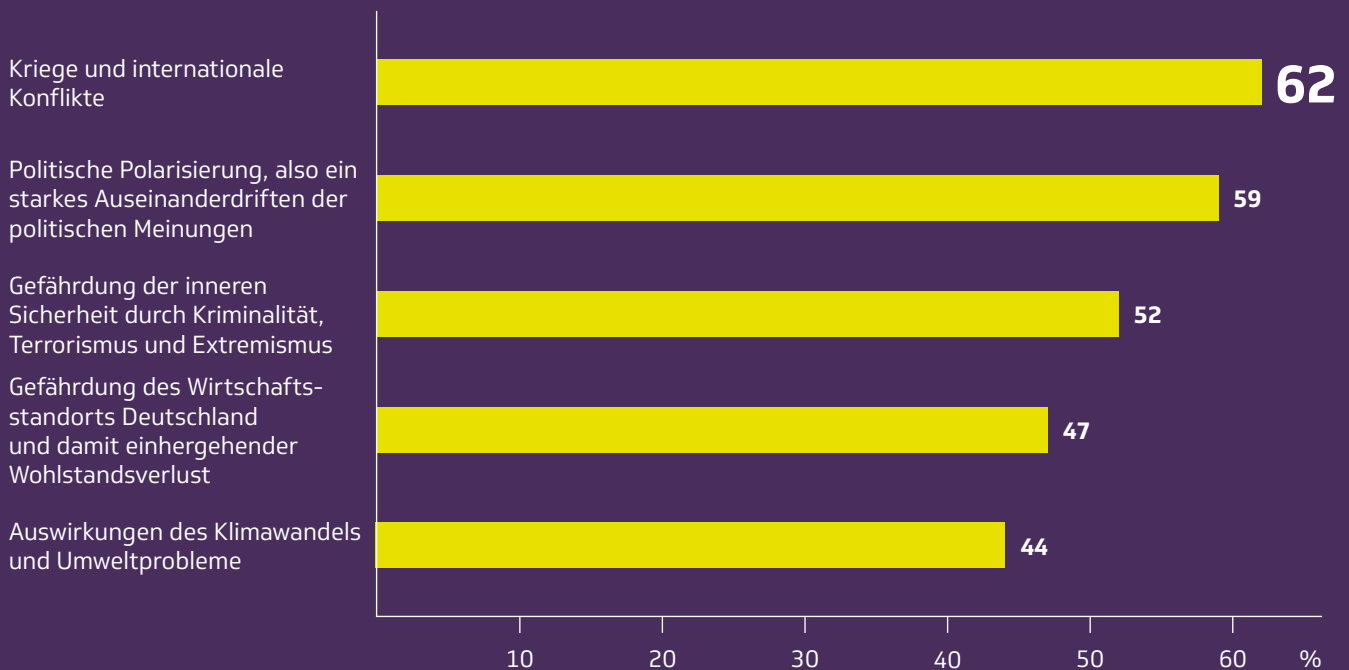


Kriege, Krisen, Konflikte Betrachtet man politische und gesellschaftliche Probleme als Stressauslöser genauer, zeigt sich, dass das Thema „Kriege und internationale Konflikte“ die Befragten, die zumindest manchmal gestresst sind, am meisten belastet. Frauen fühlen sich dadurch stärker gestresst als Männer (68 Prozent gegenüber 54 Prozent).

Ähnlich belastend empfinden gestresste Personen die politische Polarisierung (59 Prozent) oder die Gefährdung der inneren Sicherheit durch Kriminalität, Terrorismus und Extremismus (52 Prozent). Durch mögliche Auswirkungen des Klimawandels und Umweltprobleme fühlen sich 44 Prozent gestresst. Auch hier liegt der Anteil bei Frauen höher als bei Männern (52 Prozent gegenüber 35 Prozent).

Mehr als 60 Prozent der gestressten Menschen belastet das Thema Krieg

Anteil der gestressten Befragten, die sich durch diese Themen oder mögliche Entwicklungen sehr stark oder stark belastet fühlen



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025

Mehrfachnennungen möglich
Befragte, die sich zumindest manchmal gestresst fühlen

Wie gehen Sie mit der Belastung durch politische und gesellschaftliche Probleme um?

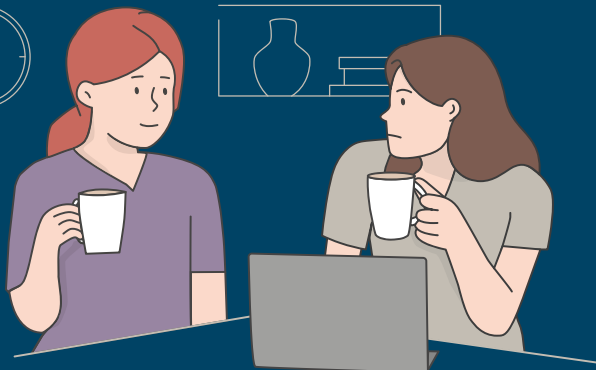
80 % „Ich tausche mich mit der Familie oder mit Freund:innen über meine Sorgen aus.“

75 % „Ich informiere mich und versuche, immer auf dem Laufenden zu sein.“

26 % „Ich werde aktiv und engagiere mich politisch oder gesellschaftlich.“

49 % „Ich schränke den Konsum von Nachrichten ein.“

65 % „Ich lenke mich mit anderen Dingen ab.“



Vor allem Frauen suchen Austausch Bei Belastung aufgrund politischer und gesellschaftlicher Probleme suchen acht von zehn betroffenen Befragten den Austausch mit der Familie oder mit Freundinnen und Freunden. Frauen wählen im Vergleich zu Männern häufiger diesen Weg, um mit der speziellen Art von Belastung umzugehen (84 Prozent gegenüber 76 Prozent). Eine häufige Strategie ist ebenso, sich regelmäßig über die politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen zu informieren.

Fast jede und jeder zweite betroffene Befragte folgt hingegen einer entgegengesetzten Taktik und schränkt den Konsum von Nachrichten ein, Frauen häufiger als Männer (56 Prozent gegenüber 40 Prozent). Ebenso versuchen Frauen eher, sich mit anderen Dingen abzulenken, wenn sie sich durch politische und gesellschaftliche Probleme belastet fühlen (69 Prozent gegenüber 60 Prozent bei Männern). Etwa ein Viertel der Befragten gibt an, selbst aktiv zu werden und den Sorgen durch politisches oder gesellschaftliches Engagement zu begegnen.

Interview



Prof. Dr. Judith Mangelsdorf
Psychologin, Glücksforscherin und
Professorin für Positive Psychologie

Was ist Positive Psychologie?

Die Positive Psychologie ist ein Forschungszweig, der sich mit dem gelingenden Leben beschäftigt. Wir setzen uns mit der Frage auseinander, welche Faktoren dazu beitragen, dass sich Menschen, Gruppen oder auch ganze Gesellschaften positiv entwickeln und Ressourcen aufbauen, um Gesundheit und Wohlergehen langfristig zu ermöglichen.

Welche Faktoren sind das?

Ein sehr prominentes Modell, das psychologische Wohlbefinden, legt dafür sechs Aspekte zugrunde. Dazu gehört es, erfüllte Beziehungen zu haben und gleichzeitig das Gefühl von Autonomie, also über mein eigenes Leben bestimmen zu können. Weiter zählt dazu der Lebenssinn, also die Antwort auf die Fragen „Wofür bin ich da?“, „Was mache

ich hier?“. Ein wichtiger Aspekt ist auch das Gefühl von „Mastery“, im Deutschen sprechen wir von Alltagsbewältigung. Das bedeutet, habe ich das Gefühl, dieses große Paket, das mein Leben ist, bewältigen zu können? Auch die Entwicklung ist ein wichtiger Faktor. Das meint sowohl die Fähigkeit, sich selbst weiterzuentwickeln, als auch sich den Entwicklungen des Lebens anzupassen. Die letzte große Säule ist Selbstakzeptanz, also ein „Ja“ zu mir als Person mit allen Stärken und Schwächen.

Wie hilft uns Positive Psychologie bei Stress?

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass Lebensglück nicht auf der einen Seite und psychische Erkrankungen, auf die Stress ja einen wichtigen Einfluss hat, auf der anderen desselben Kontinuums existieren. Es handelt sich um zwei

unterschiedliche Dimensionen: Ich kann gleichzeitig beispielweise psychisch erkrankt sein und dennoch Lebensglück empfinden. Aber das Lebensglück beziehungsweise die Erfüllung ist ein sehr starker Schutzfaktor, um mit erhöhtem Stress und psychischen Erkrankungen umgehen zu können. Das heißt, wenn Menschen diese sechs Faktoren in ihrem Leben haben und pflegen, dann sorgen sie gleichsam dafür, dass sie zufriedener sind, mehr Erfüllung erleben und auch unter Stress psychisch gesünder sind und bleiben.

Ein großer Stressor sind beispielsweise weltweite Krisen oder der Klimawandel. Warum beeinflussen uns externe Krisen so sehr?

Weil genau hier das Gefühl von Autonomie und „Mastery“, das Gefühl von Möglichkeiten der Einflussnahme und der

Bewältigbarkeit, abhandenkommt. Der große Unterschied zwischen persönlichen Krisen, wie zum Beispiel dem Verlust des Arbeitsplatzes, und den großen politischen und gesellschaftlichen Themen ist das Kontrollerleben. Persönliche Krisen kann ich als Individuum beeinflussen und sie sind zeitlich überschaubarer. Themen wie der gesellschaftliche Rechtsruck oder der Klimawandel hingegen sind nicht in demselben Maße von mir als einzelner Mensch beeinflussbar und häufig deutlich längerfristiger.

Wie sollten wir also damit umgehen?

Zum einen gibt es natürlich auch in diesem Bereich Möglichkeiten der Einflussnahme. Das nennen wir kollektive Selbstwirksamkeit. Den Klimawandel an sich werde ich als Einzelperson nicht aufhalten können. Aber ich kann Ideen haben, was es braucht, damit Veränderung möglich ist, und kann diese in Gemeinschaft mit anderen anstoßen. Wichtig ist dabei aber auch ein weiterer Aspekt: Wir sind evolutionspsychologisch nicht dafür gemacht, uns den ganzen Tag mit den Krisen des gesamten Planeten auseinanderzusetzen. Das heißt, wir müssen wieder lernen zu steuern, wann informiere ich mich aus welchem Grund, um uns nicht mit ungebremstem Nachrichtenkonsum und Doomscrolling zu überfordern. Zum Beispiel, indem ich mir digitale Detox-Zeiten nehme, Social-Media-Plattformen nur am Laptop bewusst im Browser öffne und nicht auf dem Handy nutze oder mit einem Graustufenfilter Nachrichten und Social-Media-Konsum für mein Gehirn deutlich unattraktiver mache.

Mal abgesehen vom Umgang mit der Nachrichtenflut, welche Tipps haben Sie für einen gesunden Umgang mit Stress?

In der Positiven Psychologie fokussieren wir nicht ausschließlich darauf, Stress zu reduzieren, sondern darauf, gleichzeitig Lebensglück als wichtigen Resilienzfaktor aufzubauen. Dafür ist es beispielsweise zentral, wirklich Zeit zu investieren, um mit Menschen, die uns guttun, in den Kontakt zu treten. Das stärkt auf

beiden Seiten Beziehungen, die mich in kritischen Zeiten unterstützen. Gleichzeitig sind diese Begegnungen zutiefst stressreduzierend, weil Oxytocin ausgeschüttet und damit das Stresshormon Cortisol gesenkt wird. Kontakt zu anderen, aber auch Kontakt zu mir selbst ist wichtig. Und das am besten in der Natur und in Bewegung – und zwar medienfrei. Zentral ist auch das bewusste Herstellen von positiven Momenten oder Erfahrungen. Wer schon morgens bewusst in den Tag startet und sich beispielsweise drei Dinge vornimmt, die er oder sie heute umsetzen möchte, kann damit einen großen Unterschied im eigenen Leben

„Das Lebensglück beziehungsweise die Erfüllung ist ein sehr starker Schutzfaktor, um mit erhöhtem Stress und psychischen Erkrankungen umgehen zu können.“

Prof. Dr. Judith Mangelsdorf,
Psychologin, Glücksforscherin und
Professorin für Positive Psychologie

machen. Das kann ein gutes Gespräch mit einem netten Menschen, ein Kaffee in der Sonne und die Tatsache sein, dass ich heute mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit fahre, weil ich weiß, dass es mir guttut. Denn positive Emotionen wirken nicht nur stark negativen Emotionen entgegen und sind angenehm in diesem Moment, sondern führen zu einer Aufwärtsspirale, die ein anderes Denken, Fühlen und letztlich Handeln ermöglicht und damit nachhaltig zu tiefem Lebensglück beitragen kann.

Stress und Gesundheit



Stress belastet die Gesundheit Andauernder Stress kann sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken. Auch wenn sich auf Basis der vorliegenden Befragung kein ursächlicher Zusammenhang ableiten lässt, weisen die Daten in diese Richtung: 24 Prozent der Befragten, die sich häufig gestresst fühlen, bewerten ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen als weniger gut oder schlecht. Bei Menschen, die nur manchmal beziehungsweise selten oder nie Druck und Belastung im Alltag verspüren, sind es mit sieben beziehungsweise 13 Prozent deutlich weniger.



Mehr emotionale Belastung Befragte, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen, berichten häufiger über negative Gefühle und Stimmungen als jene, die selten oder nie Stress empfinden. Besonders oft leiden

gestresste Menschen nach eigenen Angaben unter Erschöpfung (61 Prozent gegenüber 24 Prozent bei jenen, die sich selten oder nie gestresst fühlen). Nervosität und innere Unruhe betreffen ebenso mehr als die Hälfte derjenigen, die häufig oder manchmal Stress verspüren (53 Prozent gegenüber 24 Prozent bei jenen, die sich selten oder nie gestresst fühlen). Auch Unsicherheit (43 Prozent gegenüber 28 Prozent), Gereiztheit (42 Prozent gegenüber 13 Prozent) und Stimmungstiefs (36 Prozent gegenüber 15 Prozent) kommen in dieser Befragung in Zusammenhang mit Stress häufiger vor.

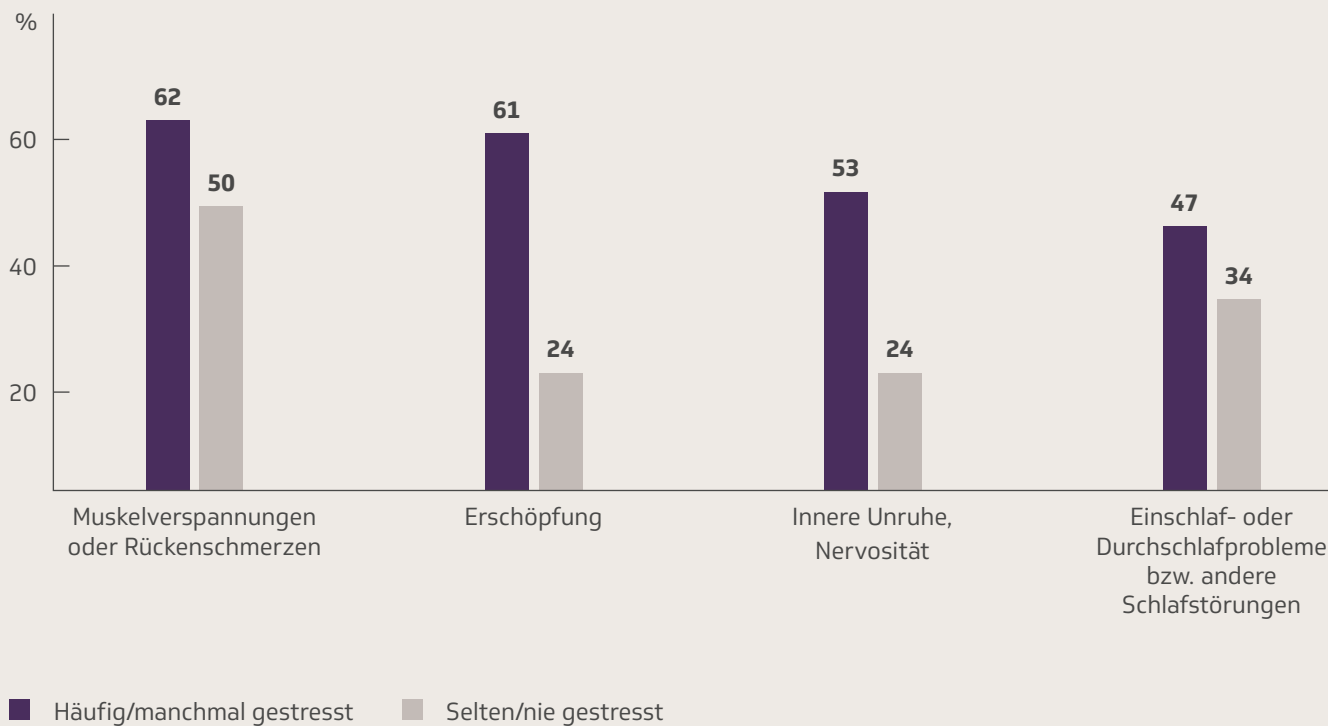


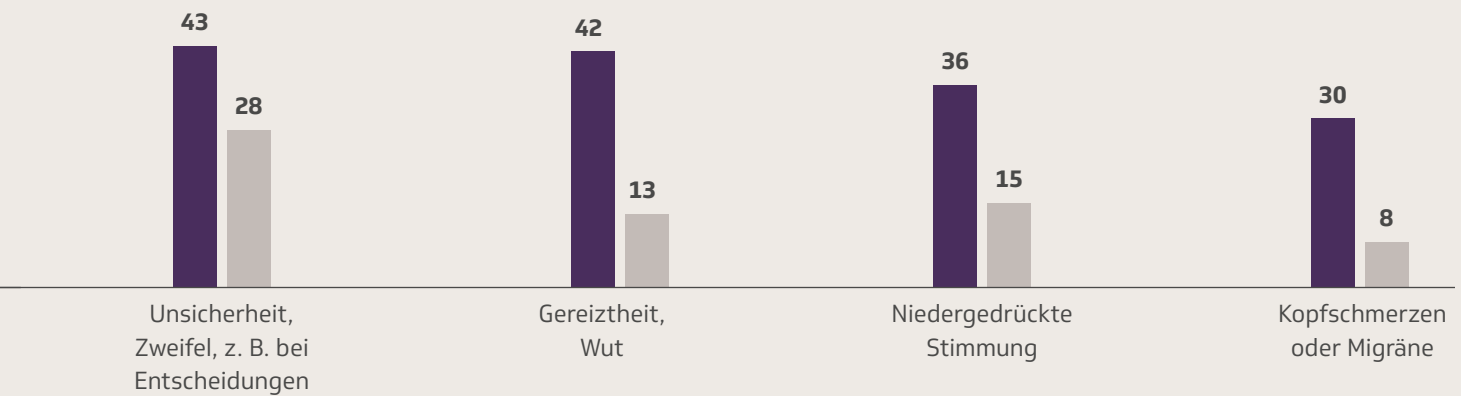
Mehr körperliche Beschwerden Neben negativen Gefühlen zeigen sich in der Befragung auch Zusammenhänge zwischen Stress und körperlichen Beschwerden. So berichten mehr Befragte, die häufig oder manchmal

Stress empfinden, von Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen (62 Prozent gegenüber 50 Prozent bei jenen, die sich selten oder nie gestresst fühlen). Auch Schlafstörungen kommen häufiger vor und betreffen fast die Hälfte der gestressten Menschen (47 Prozent gegenüber 34 Prozent bei jenen, die sich selten oder nie gestresst fühlen). Drei von zehn Personen, die häufig oder manchmal Druck und Belastung im Alltag verspüren, leiden nach eigenen Angaben unter Kopfschmerzen oder Migräne. Bei jenen, die sich selten oder nie gestresst fühlen, sind es nur acht Prozent.

Rücken, Erschöpfung, Schlafprobleme – so zeigt sich Stress

Vergleich zwischen gestressten und weniger gestressten Menschen:
An welchen dieser Krankheiten und Beschwerden leiden Sie?





Mehrfachnennungen möglich

Eine Frage des Gleichgewichts Stress gehört zu unserem Leben dazu. Problematisch kann es jedoch werden, wenn Belastungen lange andauern oder häufig wiederkehren und Pausen, Erholungszeiten oder Momente der inneren Ruhe fehlen. Dann spricht man von chronischem Stress (Hermann, 2022).

Studien zeigen, dass chronischer Stress gesundheitlichen Problemen den Weg bahnen kann (Ghasemi et al., 2024). Weil sich die Belastung auf vielen Ebenen des Körpers und der Psyche auswirkt, sind auch die potenziell negativen Folgen für die Gesundheit sehr vielfältig. Chronischer Stress steht beispielsweise in Zusammenhang mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magengeschwüren, Schlafstörungen, Asthma oder chronischen Kopfschmerzen (Universitätsklinikum Gießen & Marburg, 2025). Bei einigen Erkrankungen sind die Zusammenhänge besonders

deutlich und gut untersucht: Chronischer Stress erhöht laut Studien signifikant das Risiko für Rückenschmerzen und Muskel-Skelett-Erkrankungen (Stadler & Spieß, 2009). Auch bei Depressionen ist Stress ein wesentlicher Faktor, der die Erkrankung begünstigen kann (Rein & Keck, 2017).

Generell gilt jedoch: Tritt eine dieser Krankheiten auf, heißt das nicht zwangsläufig, dass Stress die Ursache dafür sein muss. Umgekehrt kann chronischer Stress auch andere Beschwerden nach sich ziehen, die hier nicht genannt sind.







Umgang mit Stress

So entspannt sich Deutschland Menschen in Deutschland haben unterschiedliche Strategien, mit Stress umzugehen. Die meisten (83 Prozent) gehen spazieren oder suchen Entspannung in der Natur. Jeweils etwa acht von zehn widmen sich ihrem Hobby oder treffen Freunde und Freundinnen oder Familie. Auch Musik hören, musizieren, kochen, essen gehen, Sport treiben, fernsehen oder streamen sowie lesen sind für die Mehrzahl der Befragten gute Möglichkeiten, um sich zu entspannen.

Männer und Frauen verfolgen zum Teil unterschiedliche Strategien zum Stressabbau. Mehr Frauen als Männer gehen spazieren (87 Prozent gegenüber 79 Prozent), lesen (64 Prozent gegenüber 47 Prozent), machen einen Einkaufsbummel (37 Prozent gegenüber 25 Prozent) oder üben Yoga

oder autogenes Training (28 Prozent gegenüber 11 Prozent). Männer trinken im Vergleich zu Frauen hingegen eher ein Bier oder ein Glas Wein, um sich zu entspannen (36 Prozent gegenüber 22 Prozent), oder zocken Videospiele (33 Prozent gegenüber 11 Prozent).

„Stress ist Teil unseres modernen Lebens. Wichtig ist jedoch, dass wir lernen, uns in einer immer schneller werdenden Welt gut abzugrenzen und einen gesunden Umgang mit ihm zu finden.“

Dr. Jens Baas,
Vorstandsvorsitzender der TK

Auch hinsichtlich des Alters gibt es Unterschiede im Umgang mit Stress. 52 Prozent der Menschen unter 40 Jahren surfen im Internet oder nutzen Soziale Medien, um abzuschalten. Bei den 40- bis 59-Jährigen und den über

60-Jährigen sind es mit 29 und 24 Prozent nur annähernd halb so viele. Auch bei anderer elektronischer Unterhaltung sinken die Anteile mit dem Alter: Bei den 18- bis 39-Jährigen zocken 40 Prozent zur Entspannung; 35 Prozent hören Podcasts. Bei Menschen über 60 Jahren liegen diese Werte jeweils unter zehn Prozent. Umgekehrt steigt mit dem Alter der Anteil jener, die zum Stressabbau lesen: von 43 Prozent bei den unter 40-Jährigen auf 69 Prozent bei den über 60-Jährigen.

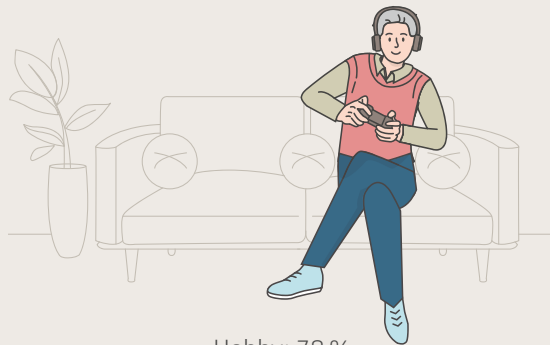
Alarmierend: 30 Prozent der unter 39-Jährigen greifen bei Stress zur Zigarette. Das sind doppelt so viele wie bei Personen über 60 Jahren. Ältere trinken im Vergleich zu den 18- bis 39-Jährigen doppelt so häufig Bier oder Wein, um sich zu entspannen (38 Prozent gegenüber 19 Prozent).

Umgang mit Stress: Top 10

Was tun Sie, wenn Sie sich entspannen oder Stress abbauen möchten?



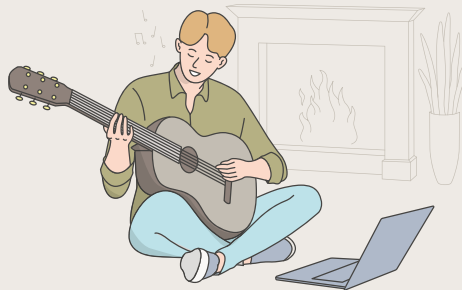
Spaziergehen, Entspannung
in der Natur: 83 %



Hobby: 78 %



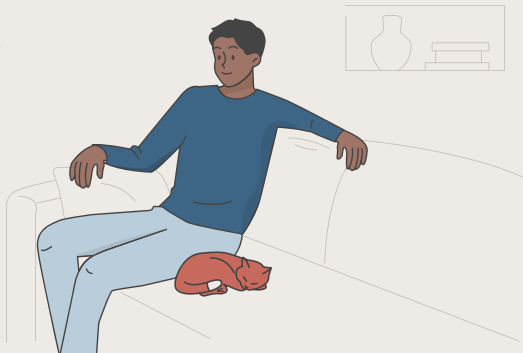
Treffen mit Freund:innen/
Familie: 78 %



Musikhören/-machen: 73 %



Kochen, Essengehen: 67 %



Fernsehen, Streamen: 61 %



Sport: 61 %



Lesen: 55 %



Internet, soziale Medien: 34 %



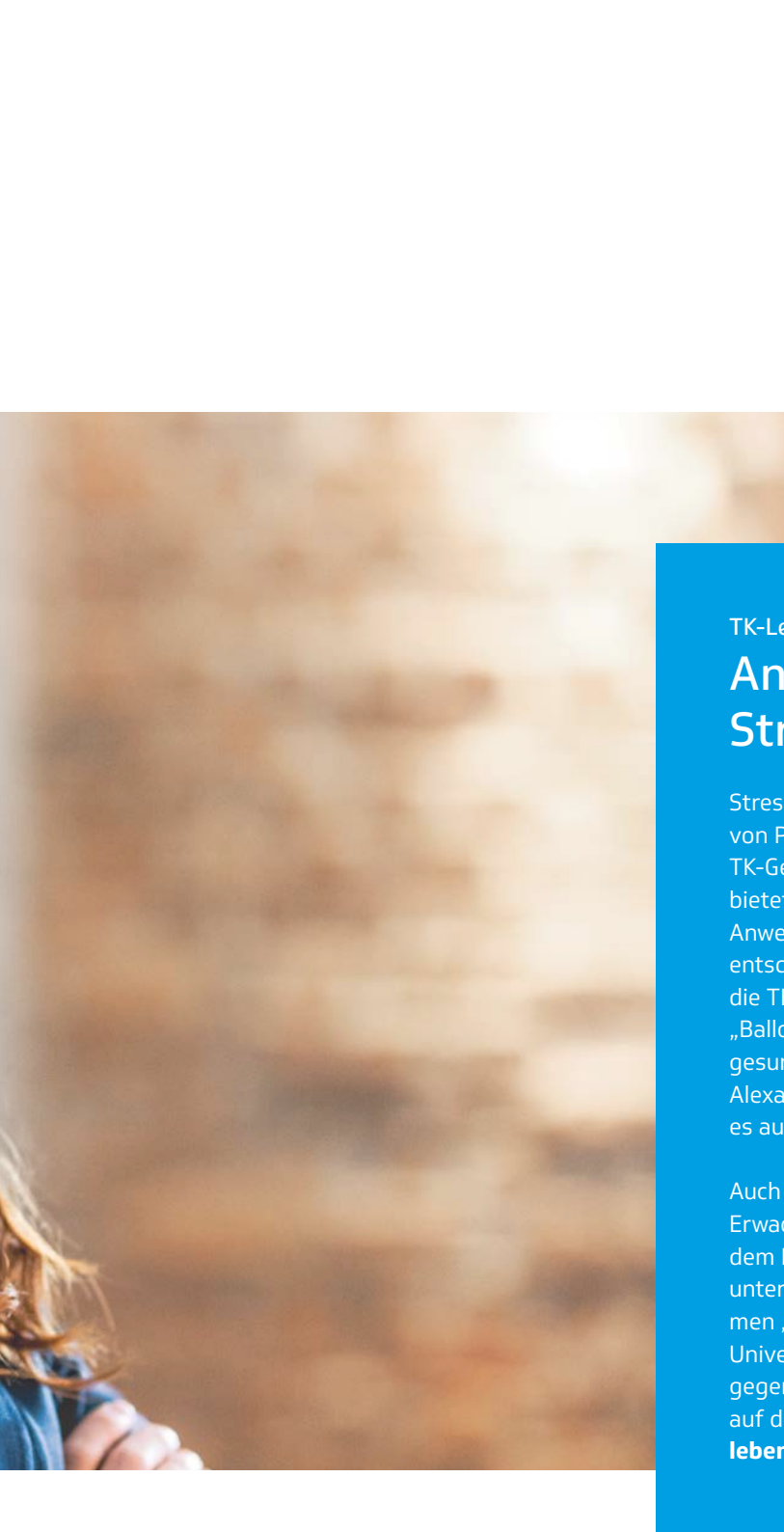
Einkaufsbummel: 31 %

Mehrfachnennungen möglich

Seelische Widerstandskraft

Resilienz Manche Menschen kommen mit den Herausforderungen des Lebens besser zurecht als andere. Sie meistern sehr stressige Lebensphasen, aber auch Krankheiten oder Verluste, ohne daran zu zerbrechen. Die Psychologie nennt diese Fähigkeit Resilienz (übersetzt: Widerstandskraft). Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich üben. Die Forschung zeigt, dass gewisse Faktoren dazu beitragen, wie gut Menschen krisenhafte Zeiten überwinden können. Dazu gehören etwa eine positive Art und Weise, wie man die Welt sieht, soziale Unterstützung und bestimmte Bewältigungsstrategien (American Psychological Association, 2018).





TK-Leistung

Angebote der TK zur Stressreduktion

Stressreduktion ist eines der Kernthemen von Prävention. Neben den klassischen TK-Gesundheitskursen vor Ort oder online bietet die TK ihren Versicherten viele digitale Anwendungen und Programme für einen entschleunigten Lebensstil, zum Beispiel die TK-Coach-App, die Meditations-App „Balloon“, die Detoxi-Health-App für eine gesunde Screen-Life-Balance oder den Alexa-Skill „Smart Relax“. Weitere Infos gibt es auf **tk.de**.

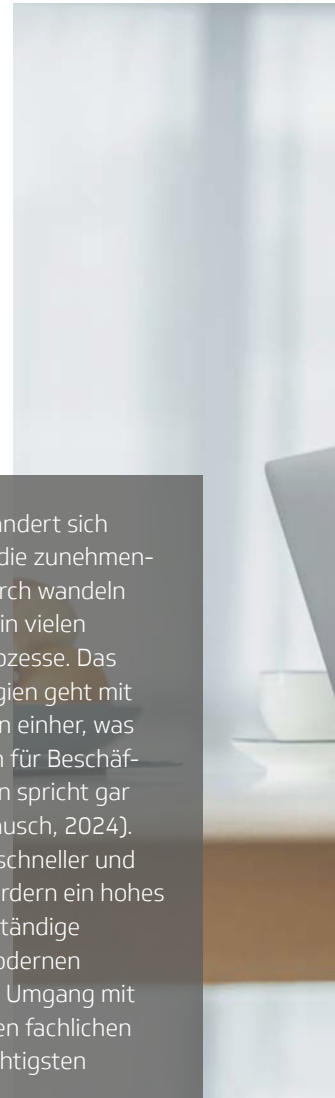
Auch für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt es spezielle Angebote aus dem Bereich Stressreduktion. Zum Beispiel unterstützen wir Schulen mit den Programmen „Bleib locker“ oder „SNAKE“ sowie Universitäten mit den TK-Mentalstrategien gegen Stress für Studierende. Infos gibt es auf dem Lebensweltenportal der TK: **tk.de/lebenswelten**.

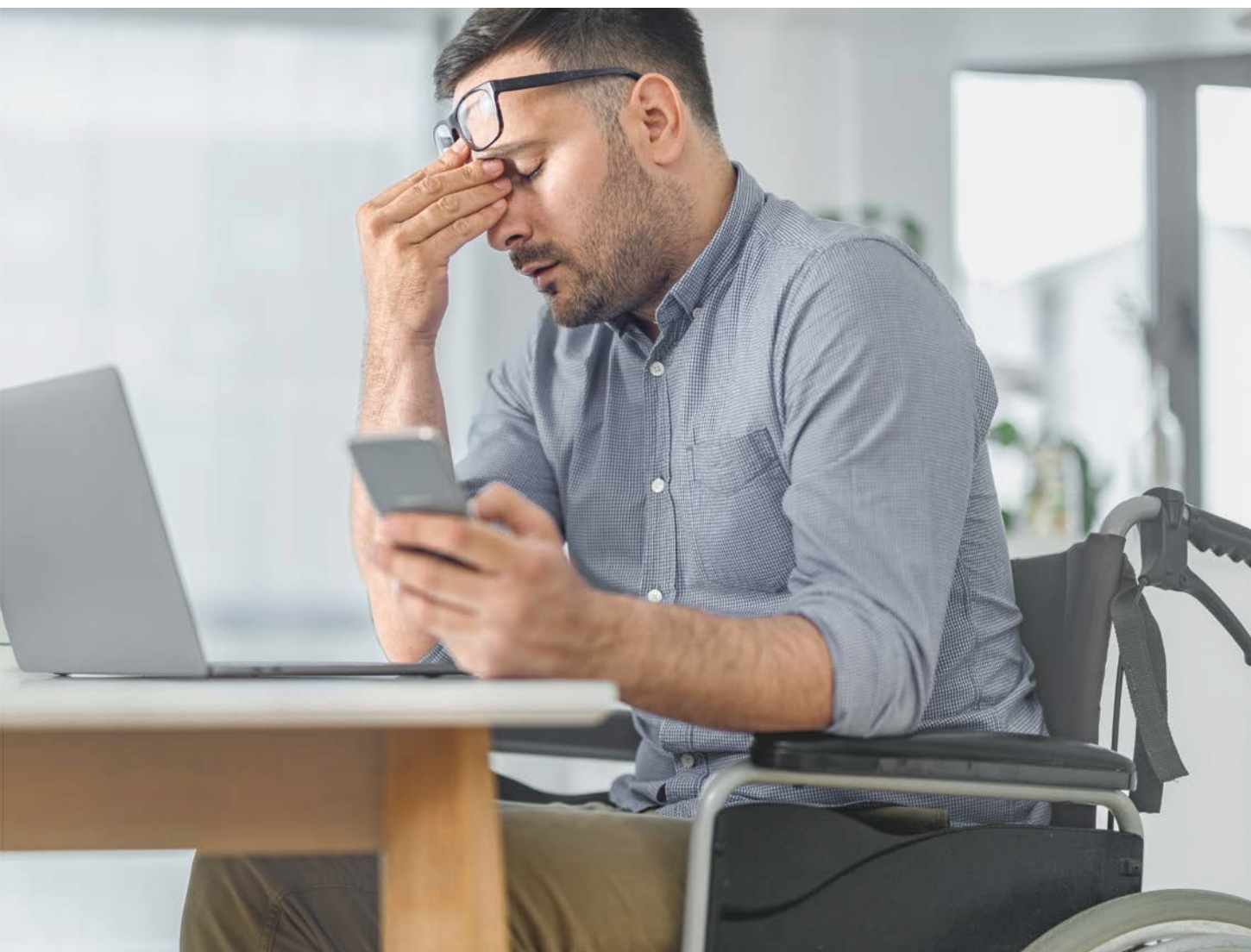
Stress und Arbeit

Übermaß an Arbeit ist Hauptursache von beruflichem Stress Der Beruf gehört zu den häufigsten Auslösern von Stress. Besonders ein Übermaß an Arbeit (68 Prozent), Termindruck (61 Prozent) sowie Unterbrechungen und Störungen (58 Prozent) belasten die Beschäftigten am Arbeitsplatz. Jede und jeder Zweite beklagt eine Informationsflut, etwa durch interne Anweisungen oder E-Mails. Ähnlich viele (49 Prozent) müssen regelmäßig Überstunden leisten. Schlechten Bedingungen am Arbeitsplatz (zum Beispiel Lärm) oder unangenehmer Stimmung im Team sind etwa drei von zehn Erwerbstätigen häufig oder manchmal ausgesetzt. Etwa jeder und jedem Vierten bereitet die Vereinbarkeit von Beruf und Familie Probleme (26 Prozent). Ähnlich viele fühlen sich durch ungerechte Bezahlung belastet (25 Prozent).

Moderne Arbeitswelt

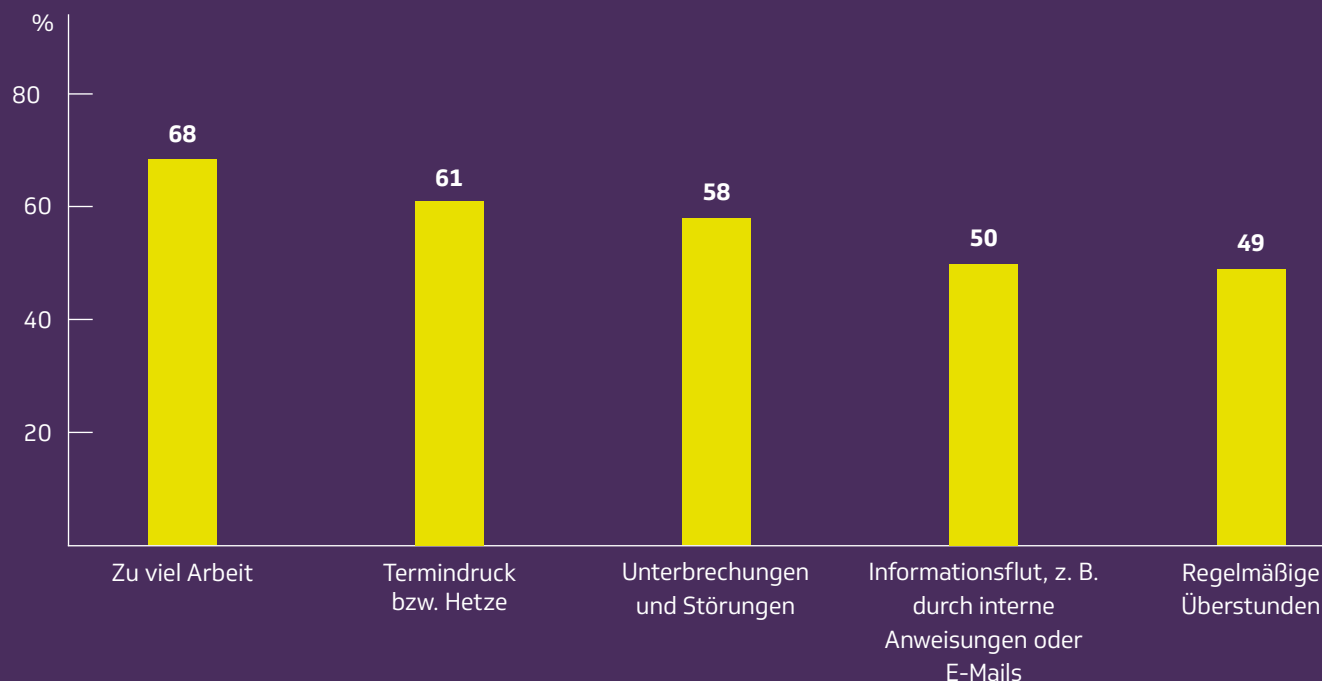
Unser Arbeitsalltag verändert sich rasant, vor allem durch die zunehmende Digitalisierung. Dadurch wandeln und beschleunigen sich in vielen Bereichen die Arbeitsprozesse. Das Nutzen neuer Technologien geht mit erhöhten Anforderungen einher, was zusätzliche Belastungen für Beschäftigte mit sich bringt. Man spricht gar von digitalem Stress (Bausch, 2024). Zudem veraltet Wissen schneller und immer mehr Berufe erfordern ein hohes Maß an Flexibilität und ständige Weiterbildung. In der modernen Arbeitswelt ist ein guter Umgang mit Stress deshalb neben den fachlichen Fähigkeiten eine der wichtigsten Kompetenzen.

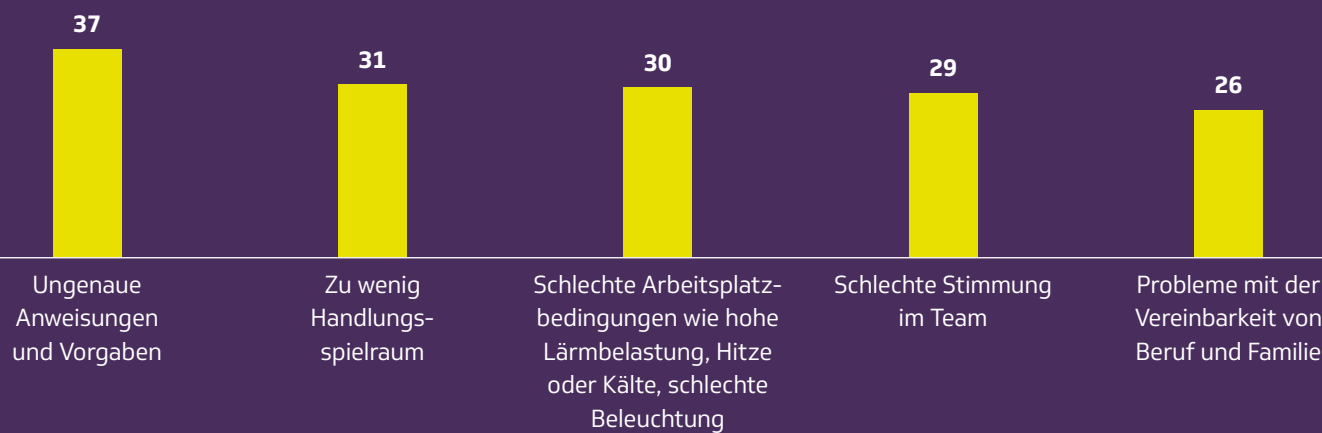




Top-10-Belastungsfaktoren bei der Arbeit

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal diesen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt fühlen





Mehrfachnennungen möglich
Erwerbstätige

Ansporn und Energieräuber zugleich Für etwa drei von zehn Erwerbstätigen (31 Prozent) ist die Arbeit ein sehr wichtiger Teil des Lebens. Etwa die Hälfte (54 Prozent) misst dem Beruf zwar Bedeutung zu, hält aber andere Dinge für wesentlich wichtiger. Eine Minderheit (15 Prozent) sieht in der Arbeit nicht mehr als die Sicherung des Lebensunterhalts. Männer und Frauen unterscheiden sich bei diesen Ansichten nicht signifikant voneinander.

Vier von zehn Erwerbstätigen sind der Meinung, dass beruflicher Stress sie anspornt. Ähnlich viele (42 Prozent) fühlen sich durch den Job aber oft abgearbeitet und verbraucht. Einem Drittel der berufstätigen Befragten gelingt es nicht richtig, abends oder am Wochenende von der Arbeit abzuschalten. Für 24 Prozent ist dies selbst im Urlaub ein Problem.

Auch das steigende Arbeitstempo belastet die Menschen im Beruf. Frauen machen sich häufiger als Männer Gedanken, bald nicht mehr mithalten zu können (24 Prozent gegenüber 12 Prozent). Ansonsten ähneln sich ihre Einschätzungen.

Insgesamt hat etwa jede und jeder zehnte Erwerbstätige Sorge, den Arbeitsplatz zu verlieren. Im Vergleich zum Jahr 2013 ist dieser Wert von 17 auf 9 Prozent gesunken. Bei den anderen Punkten zeigen sich im Vergleich zum Jahr 2013 keine signifikanten Unterschiede.

Einem Drittel gelingt es nicht, von der Arbeit abzuschalten

33 % „Mir gelingt es auch abends oder am Wochenende nicht richtig, von der Arbeit abzuschalten.“

29 % „Familie und Freunde kommen wegen meinen beruflichen Verpflichtungen oft zu kurz.“

24 % „Mir gelingt es auch im Urlaub nicht richtig, von der Arbeit abzuschalten.“



40 % „Beruflicher Stress spornt mich an.“

42 % „Ich fühle mich durch die Arbeit oft abgearbeitet und verbraucht.“

Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025

Mehrfachnennungen möglich
Erwerbstätige
Anteil der Befragten, bei denen diese Aussagen voll und ganz oder eher zutreffen

Interview: Stress am Arbeitsplatz

Der Job ist einer der Hauptgründe, weshalb sich Menschen gestresst fühlen. Was sind die Ursachen dafür?

Grundsätzlich ist Arbeit für die meisten Menschen etwas sehr Positives: Sie gibt Struktur im Alltag, erfüllt soziale Kontakte und fördert den Selbstwert. Schwierig wird es dann, wenn wir mit Anforderungen konfrontiert werden, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Dann entsteht Stress. Dazu gehören zum Beispiel die zunehmende Arbeitsverdichtung, unklare Anforderungen, hoher Zeitdruck oder fehlende Unterstützung durch das Team. Nicht zuletzt können auch die eigenen Ansprüche an sich selbst zu Stress führen, nämlich dann, wenn man seine eigenen Aufgaben besonders gut machen möchte.

Was kann ich als Mitarbeiterin beziehungsweise Mitarbeiter tun, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen oder zumindest gesund damit umzugehen?

Ein wichtiger Faktor ist zum Beispiel die klare und ehrliche Kommunikation mit der Führungskraft. Ziele sollten eindeutig definiert werden. Dann stellt sich die Frage: Ist das realistisch? Reichen meine Kapazitäten, das zu erfüllen? Wenn nicht, ist es durchaus legitim, sich abzugrenzen und auch mal „Nein“ zu sagen. Das ist auch im Sinne der Firma. Denn wenn man zu allem „Ja“ sagt, leidet nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die Qualität der Arbeit.



Sabine König

Psychologin und psychologische
Psychotherapeutin, TK-Gesundheits-
management

Woran erkenne ich, ob meine Stressbelastung schon zu hoch ist und ich eventuell ernsthaft aufgrund dieser Belastung krank werde, Stichwort: Burn-out?

Das Hauptkennungsmerkmal für zu hohe Belastung ist eine länger anhaltende emotionale und körperliche Erschöpfung. Wenn ein normales Wochenende oder der Urlaub nicht mehr reichen, um Kraft zu tanken, läuft etwas schief. Es kommt zu Leistungsabfall und körperlichen Symptomen wie beispielsweise Schlafstörungen oder Muskelverspannungen. Ist der Stress schon sehr weit fortgeschritten, kann es auch zur Entfremdung von der Arbeit kommen, ich entwickle eine negative Einstellung gegenüber meinen Aufgaben.

Was kann ich tun, damit es gar nicht erst so weit kommt?

An oberster Stelle steht Selbstfürsorge, also die Fähigkeit, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, sich zu erholen, abzuschalten, aufzutanken. Das ist sehr individuell. Aber generell kann

man sagen, dass ein gesunder Ausgleich guttut. Das heißt: Arbeitet eine Person überwiegend am Bildschirm, macht es Sinn, nach Feierabend Sport zu treiben oder einen Spaziergang in der freien Natur zu machen. Ist der Job eher körperlich anstrengend, ist es für diese Person vielleicht entspannter, sich ein gemütliches Wochenende auf der Couch zu machen und die Lieblingsserie zu streamen.

„Um langfristig Stress zu minimieren, reicht ein Stressbewältigungskurs für einzelne Mitarbeitende nicht aus. Es sind vor allem die Strukturen im Unternehmen, die gesundheitsförderlich sein sollten.“

Sabine König
Psychologin und Psychologische
Psychotherapeutin,
TK-Gesundheitsmanagement

Was können Arbeitgeber tun, um ihre Mitarbeitenden vor zu viel Stress zu schützen?

Um langfristig Stress zu minimieren, reicht ein Stressbewältigungskurs für einzelne Mitarbeitende nicht aus. Es sind vor allem die Strukturen, die gesundheitsförderlich sein sollten. Dazu gehört in erster Linie eine positive und wertschätzende Unternehmenskultur, in der die Mitarbeitenden das Gefühl haben, auch schwierige Themen ansprechen zu können. Aber auch ganz praktische Angebote und Maßnahmen können helfen, wie zum Beispiel flexible Arbeitszeitmodelle sowie Führungskräfte, die bei der Priorisierung der Aufgaben unterstützen.

Ein Blick in die Zukunft: Welche Trends und Herausforderungen sehen Sie in Bezug auf Stressmanagement in den nächsten Jahren?

Die hybriden Arbeitsformen werden noch weiter zunehmen. Es wird für Arbeitgeber dadurch noch schwieriger, zu erkennen, wie es um die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden steht, und entsprechend Angebote zu entwickeln. Was das Stressmanagement angeht, werden auch in diesem Bereich KI-gestützte Assistenzsysteme verstärkt zum Einsatz kommen. Also ein persönlicher Stressassistent, der auf Basis individueller Vitaldaten Tipps für den Arbeitsalltag gibt und diese auch spielerisch nachhält.







Fazit

Deutschland ist im Stress Etwa zwei Drittel der Menschen (66 Prozent) fühlen sich nach eigenen Aussagen in ihrem Alltag und Berufsleben häufig oder manchmal gestresst. Bei 26 Prozent ist dies selten der Fall und nur acht Prozent der Menschen in Deutschland empfinden niemals Stress. Dabei hat das Stressempfinden in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen und betrifft besonders Frauen. 2013 lag der Anteil aller Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen, noch bei 57 Prozent.

Das sollte zu denken geben. Denn lang andauernder Stress geht nachweislich auf die Gesundheit. Die Ergebnisse aus dem vorliegenden Report weisen in dieselbe Richtung, auch wenn sich kein ursächlicher Zusammenhang aus den Daten dieser Befragung ableiten lässt.

Menschen, die häufig oder manchmal gestresst sind, haben deutlich mehr gesundheitliche Probleme und Stimmungsschwankungen als jene, die sich

selten oder nie gestresst fühlen. Sie leiden beispielsweise signifikant öfter unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, Erschöpfung, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Gereiztheit, niedergedrückter Stimmung oder Kopfschmerzen und Migräne.

Stressauslöser Nummer eins sind die eigenen Ansprüche an sich selbst. Das geben 61 Prozent der zumindest manchmal gestressten Befragten an. Dann erst kommen Schule, Studium oder Beruf mit 58 Prozent. Platz drei belegen Belastungen durch politische und gesellschaftliche Probleme mit 53 Prozent, gefolgt von zu vielen Terminen und Verpflichtungen in der Freizeit (43 Prozent). Das zeigt, dass es vor allem die inneren Stressauslöser sind, die die Menschen belasten: der Gedanke, alles schaffen zu müssen – im Beruf wie im Privatleben. Hinzu kommen zunehmend äußere Faktoren wie Kriege, politischer Extremismus und Klimawandel.

Stress wird aus unserem Leben nicht einfach verschwinden. Es gilt daher, zu lernen, gesund damit umzugehen. Hier lautet das Stichwort „Resilienz“, also die seelische Widerstandskraft, mit belastenden Lebenssituationen und Stress umzugehen. Dazu gehören etwa eine positive Art und Weise, die Welt zu betrachten, aber auch bestimmte Bewältigungsstrategien. Viele Menschen haben beispielsweise Spaziergänge oder die Natur als Ressource identifiziert, um Stress zu bewältigen (83 Prozent), gefolgt von der Ausübung eines Hobbys und dem Kontakt zu Freunden und Familie (beides 78 Prozent). Wir als Techniker Krankenkasse unterstützen außerdem mit einem großen Angebot an Kursen, Gesundheits-Apps und weiteren wertvollen Informationen zur Stressbewältigung und Achtsamkeit, sowohl für Versicherte als auch für Unternehmen.

Methodik der Befragung

Im Mai 2025 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse insgesamt 1.407 in Deutschland ansässige Personen ab 18 Jahren zu ihren Erfahrungen mit Stress. Die Befragten repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personens Stichprobe nach Region, Geschlecht, Alter und Bildung.

Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI, Dual Frame) anhand eines strukturierten Fragebogens eingesetzt.

Die Bundesländer wurden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Je Ländergruppe wurden mindestens 200 Personen befragt. Für das Gesamtergebnis wurden die Ergebnisse anschließend proportionalisiert. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählen die Bundesländer Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland als eine regionale Einheit. Weiterhin wurden Berlin und Brandenburg sowie die Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen als jeweils eine regionale Gruppe zusammengefasst. Die restlichen Bundesländer, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, blieben als Einzeleinheiten bestehen.

Quellenverzeichnis

American Psychological Association (2018). Resilience. Zugriff am 18.07.2025 unter <https://dictionary.apa.org/resilience>

Bausch, D. (2024). Digitaler Stress: Schattenseite der neuen Arbeitswelt. Freiburg: Haufe.

Chu, B. et al. (2024). Physiology, stress reaction. Zugriff am 15.07.2025 unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120>

Coon, E. (2023). Überblick über das vegetative Nervensystem. Zugriff am 15.07.2025 unter <https://www.msdmanuals.com/de/heim/störungen-der-hirn-rückenmarks-und-nervenfunktion/störungen-des-vegetativen-nervensystems/überblick-über-das-vegetative-nervensystem>

Ernst, G. et al. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Zugriff am 15.07.2025 unter <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>

gesund.bund.de (2022). Stress: Auswirkungen auf Körper und Psyche. Zugriff am 15.07.2025 unter <https://gesund.bund.de/stress>

Ghasemi, F. et al. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. Zugriff am 18.07.2025 unter <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/18344909241289222>

Hermann, C. (2022). Stress, chronischer. Zugriff am 18.07.2025 unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/stress-chronischer>

Rein, M. L. & Keck, M. E. (2017). Macht Stress krank? Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy, 168: 165-169.

Stadler, P. & Spieß, E. (2009). Arbeit – Psyche – Rückenschmerzen. Einflussfaktoren und Präventionsmöglichkeiten. Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin, 44: 68-76.

Universitätsklinikum Gießen & Marburg (2025). Stressbedingte Erkrankungen. Zugriff am 18.07.2025 unter https://www.ukgm.de/ugm_2/deu/ugi_pso/17813.html

World Health Organization (2019). Burn-out an „occupational phenomenon“: International Classification of Diseases. Zugriff am 18.07.2025 unter <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization (2023). Stress. Zugriff am 15.07.2025 unter <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

TK-Stressreport 2025 – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg; Geschäftsbereich Politik und Kommunikation: Inga Laboga (verantwortlich); Text und Redaktion: nerdpol – Redaktionsbüro für Medizin- und Wissenschaftsjournalismus, Johanna Küther, Nicole Ramcke; Fachliche Beratung: Janine Anke, Sabine König, Dr. David Surges, Peter Wendt; Gestaltung: The Ad Store GmbH; Litho: brandport GmbH; Produktion: Rafaela Stein; Druck: TK-Hausdruckerei; Bilder: Getty Images, TK-Bildarchiv

© **Techniker Krankenkasse**. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: November 2025

Angebote der TK

Für Versicherte Informationen zu Präventionskursen, Apps zur Stressreduktion sowie weitere Angebote für ein entspannteres Leben gibt es auf **tk.de**, **Suchnummer 2164540**.

Für Arbeitgeber Weitere Informationen zu unserem Angebot für Arbeitgeber zum Thema Stressreduktion und Entspannung gibt es auf dem TK-Firmenkundenportal: **tk.de/firmenkunden**, **Suchnummer 2093758**.

Besuchen Sie uns auch auf:

