

# Wie gestresst sind deutsche Arbeitnehmer in der Corona-Krise?

Die Corona-Pandemie und die Schutzmaßnahmen verschärfen die Situation der Arbeitnehmer, denn schon vor der Krise empfanden **44 %** ihre Arbeit als stressig.



- ! Acht von zehn Beschäftigten in Deutschland fühlen sich im Job stärker unter Druck.
- ! Gut ein Drittel der Arbeitnehmer macht sich Sorgen um den Arbeitsplatz.
- ! Knapp ein Drittel der Befragten begleitet die Angst vor Ansteckung mit dem Virus an ihren Arbeitsplatz.
- ! Ein Viertel befürchtet Einkommenseinbußen durch Kurzarbeit in der Krise.
- ! Rund ein Fünftel erleben eine gereiztere Stimmung unter Kollegen und von Seiten der Vorgesetzten.

In der Corona-Krise setzt vor allem die Angst vor Arbeitslosigkeit den Arbeitnehmern zu

**20 %** sind sehr besorgt um ihren Arbeitsplatz.

**15 %** sind unsicher, ob ihr Unternehmen sie weiterbeschäftigen wird.



## Beschäftigte in Deutschland klagen...

**24 %**  
über Rücken-  
schmerzen



**21 %**  
über viel  
Grübeln



**20 %**  
über Müdigkeit &  
Erschöpfung



**19 %**  
über Schlaf-  
störungen



Wächst der Stress, kommen häufig mehrere Symptome zusammen.  
**Jeder fünfte leidet unter mindestens vier Beschwerden.**

## Strategien gegen Stress

Um zu verhindern, dass sie im Job ausbrennen, sollten körperliche Anzeichen rechtzeitig erkannt werden.

*„Der erste Schritt ist, körperliche Signale zu erkennen und richtig zu deuten. Wer in der Lage ist, belastende Situationen und Aspekte klar zu benennen, kann auch versuchen, etwas daran zu ändern und für Ausgleich zu sorgen.“*

Dr. Gerd Herold, Beratungsarzt von der pronova BKK