

MARKETAGENT.COM

Digitale Markt- und Meinungsforschung



Stress im Büroalltag

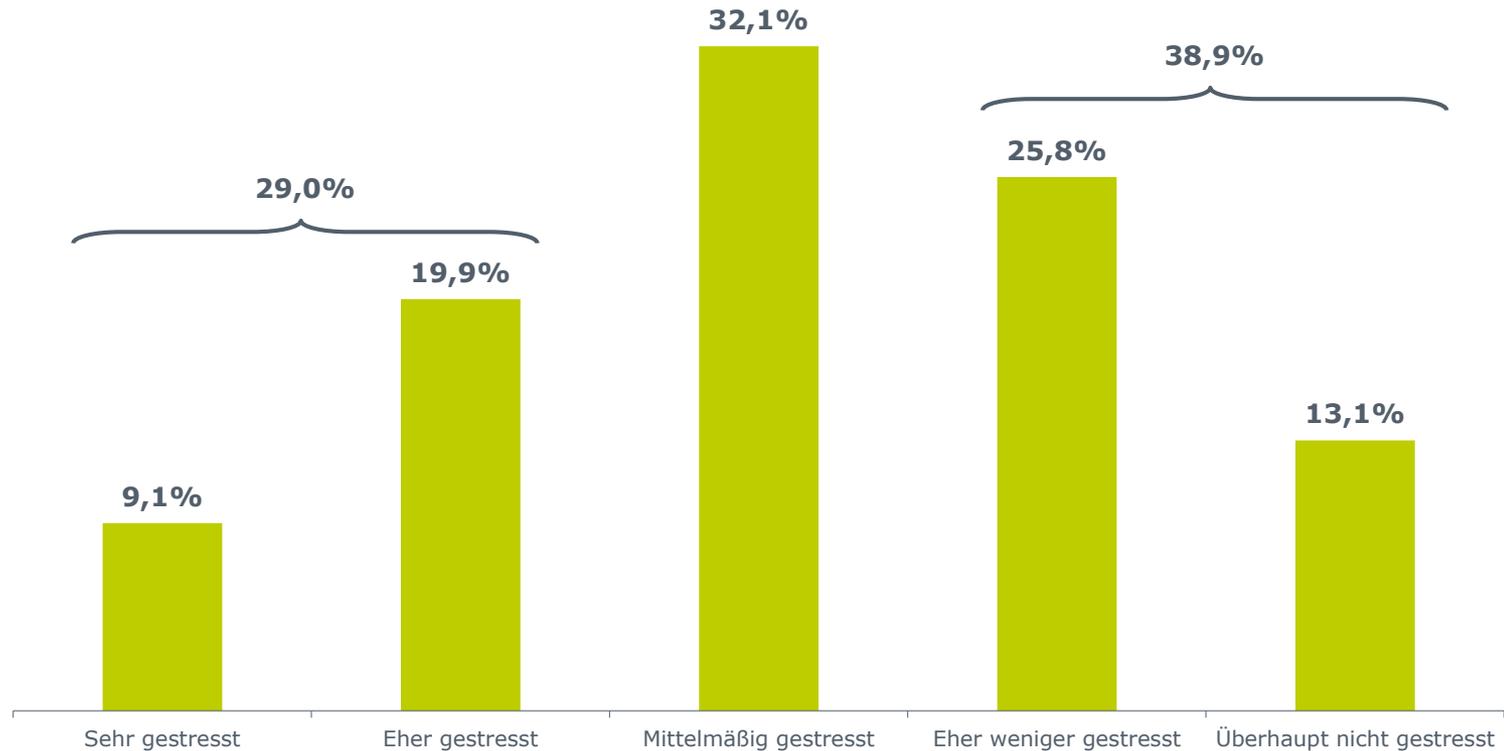


karriere.at bene

Baden bei Wien, im Juni 2017

29 Prozent haben sich bei der Arbeit gestresst gefühlt.

Stresslevel während des gestrigen Arbeitstages

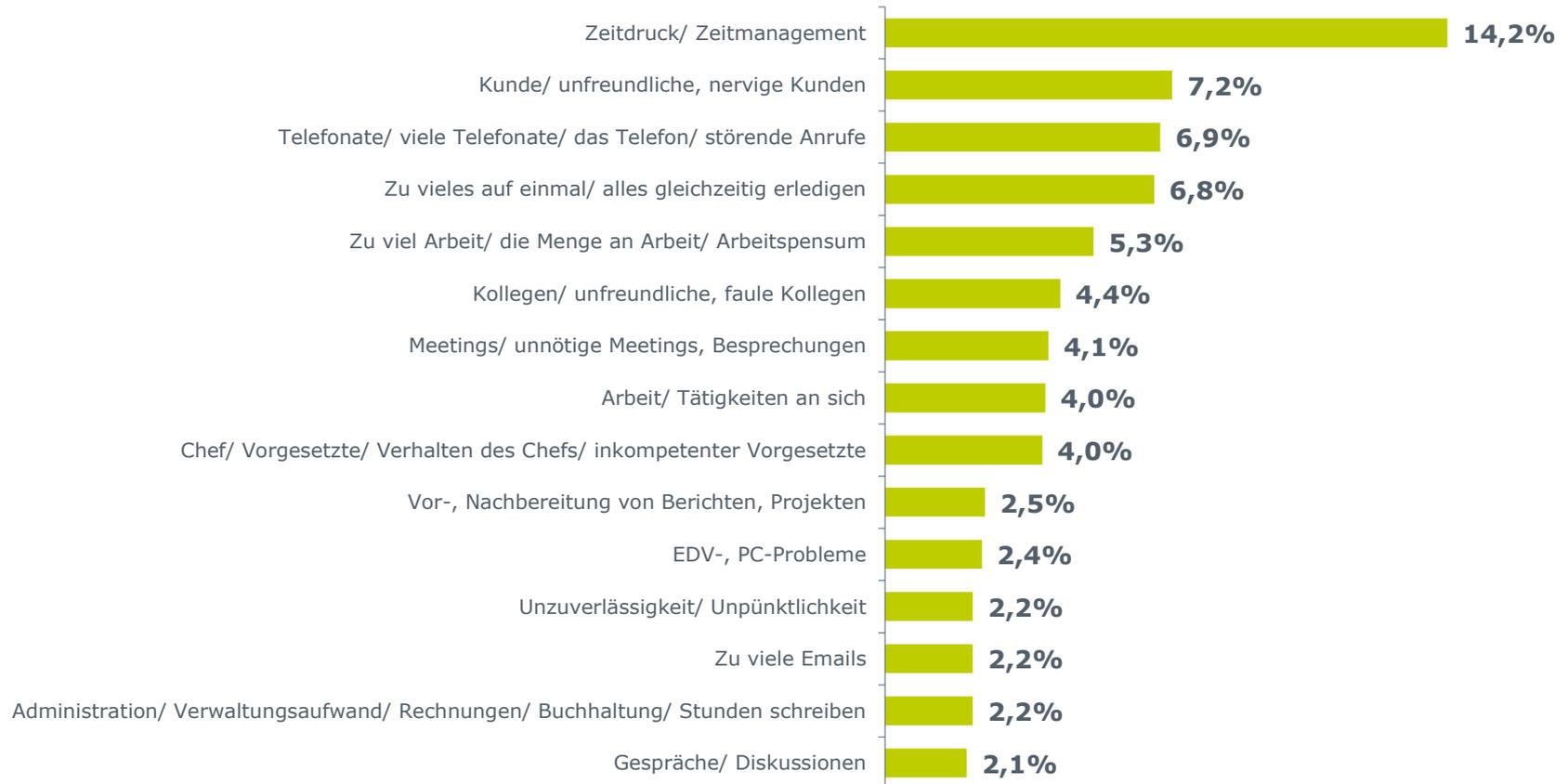


Und inwieweit fühlten Sie sich während Ihres gestrigen Arbeitstages gestresst? (n=2.150; MW 3,14)



Spontan gefragt, stresste der Zeitdruck bei der Arbeit am meisten.

Top 15 Situationen, die am meisten gestresst haben (ungestützt)



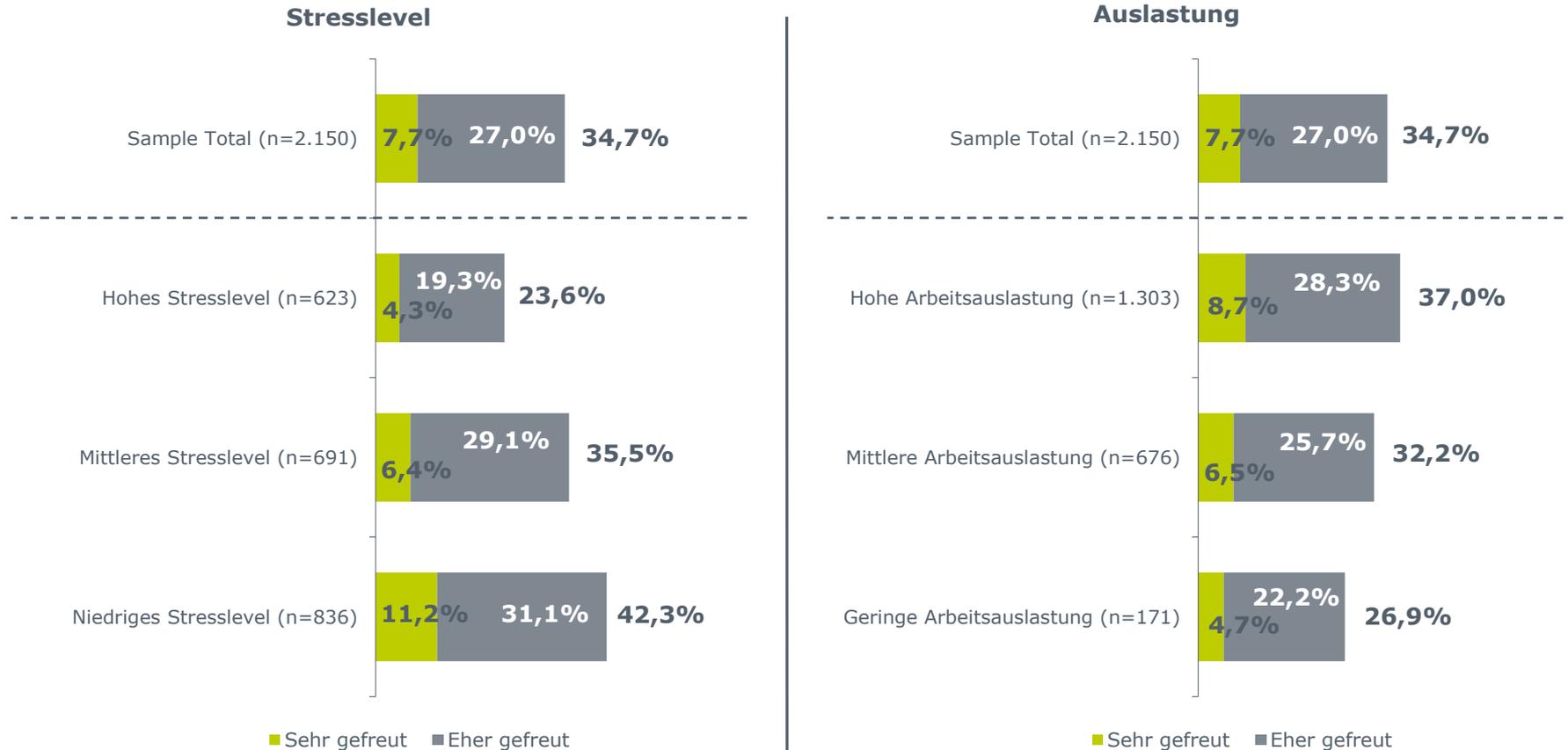
(Basis: Respondenten haben sich im Laufe des Arbeitstages zumindest mittelmäßig gestresst gefühlt)

Welche Situation(en) hat/haben Sie während Ihres gestrigen Arbeitstages am meisten gestresst? (n=1.314)



Hohe Arbeitsauslastung steigerte die Vorfreude auf den Arbeitstag im Büro – ein hohes Stresslevel hingegen senkte die Vorfreude.

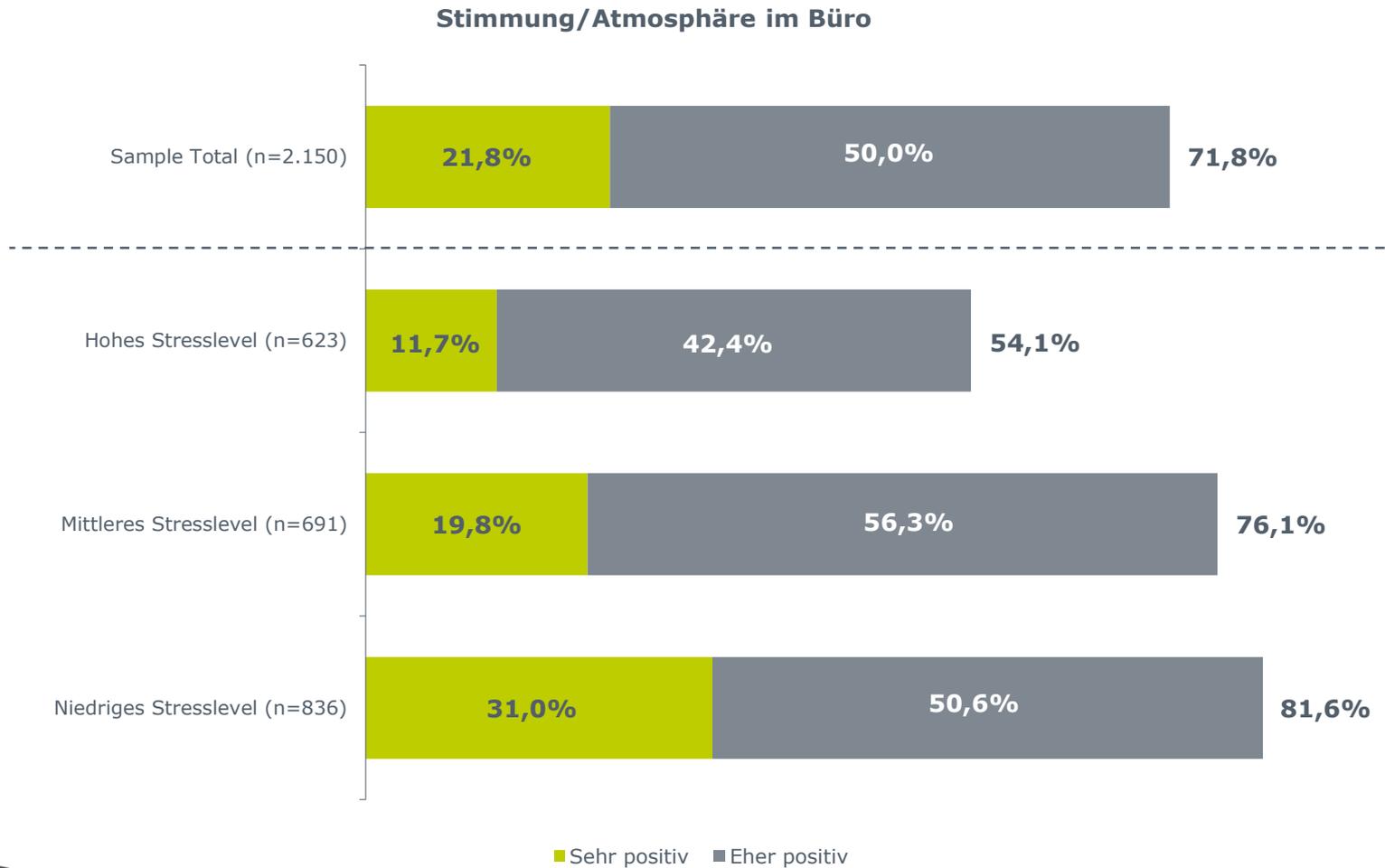
Vorfreude auf den Arbeitstag im Büro



Inwieweit haben Sie sich gestern auf Ihren Tag im Büro gefreut?



Beschäftigte mit niedrigem Stresslevel bewerten die Stimmung/Atmosphäre im Büro deutlich positiver.

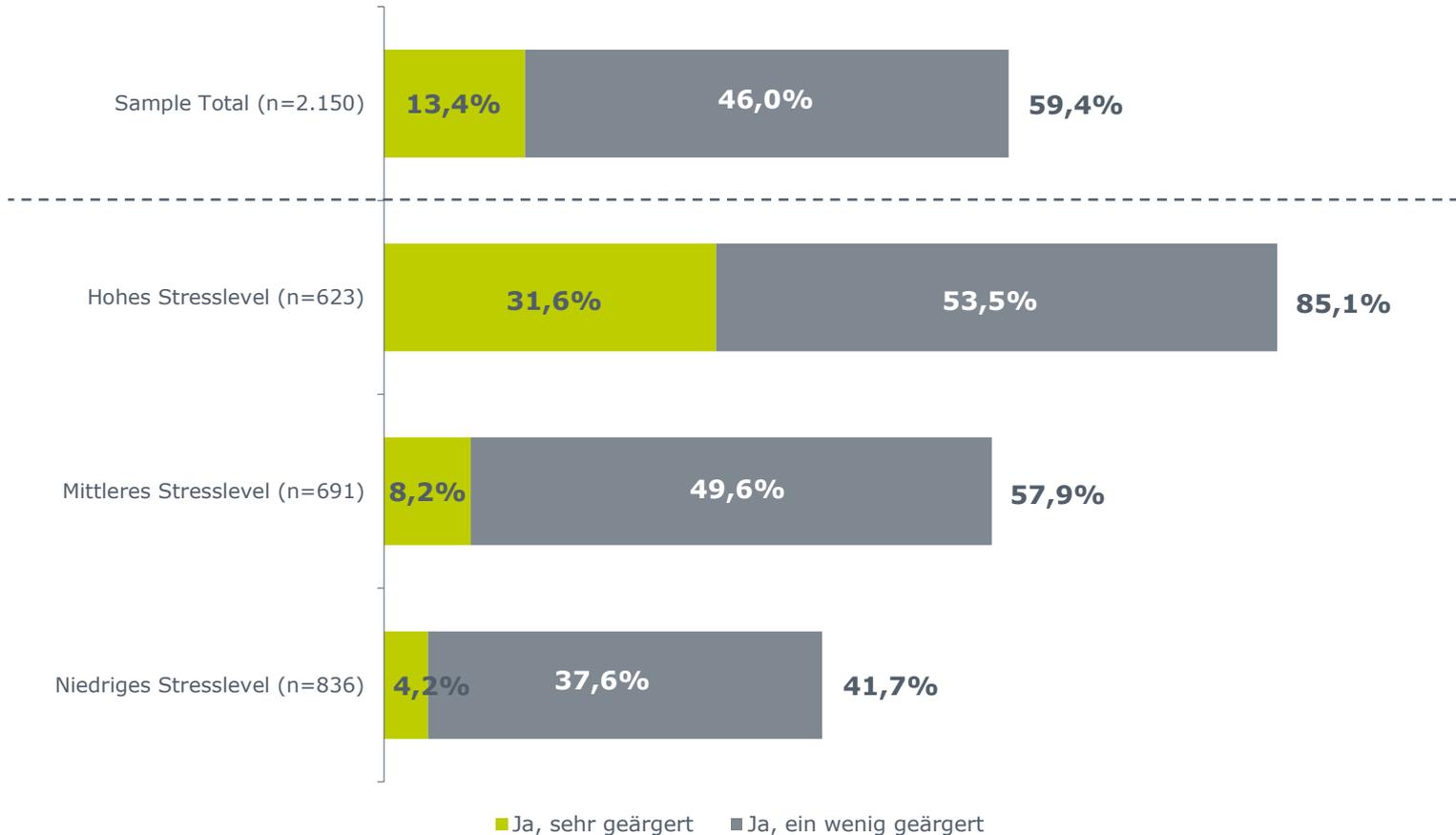


[...] Wie war Ihrer Ansicht nach gestern die Stimmung/Atmosphäre im Büro?



Arbeitnehmer mit einer hohen Stressauslastung haben sich im Laufe des gestrigen Arbeitstages öfter geärgert.

Ärgernisse im Laufe des Arbeitstages

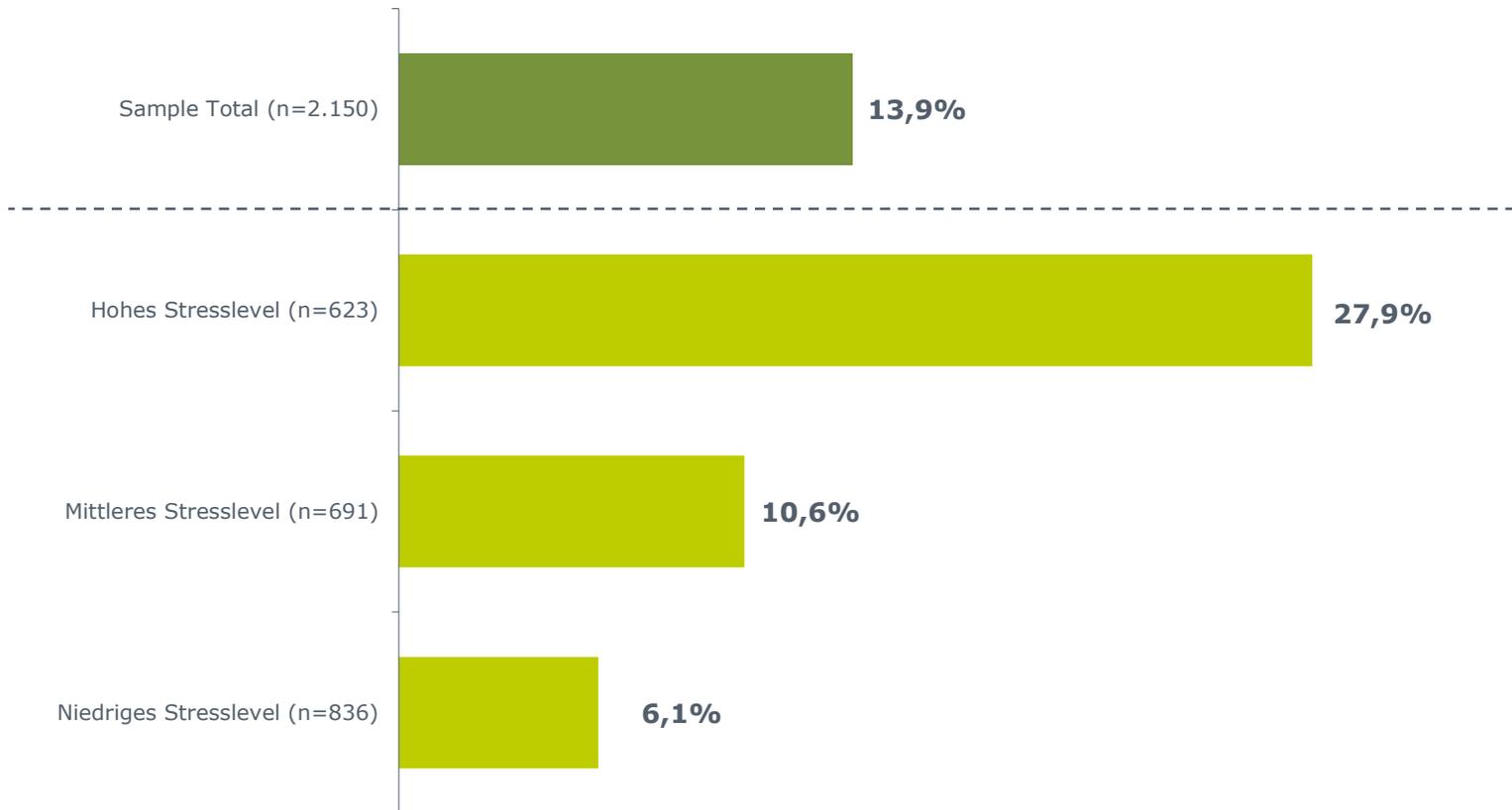


Haben Sie sich im Laufe des gestrigen Arbeitstages über irgendjemanden oder über irgendetwas in beruflichen Belangen geärgert/ hat Sie etwas oder jemand genervt?



Jene mit hohem Stresslevel haben sich während des Arbeitstages deutlich häufiger unfair behandelt gefühlt.

Bewertet mit „Ja, ich habe mich gestern unfair behandelt gefühlt“

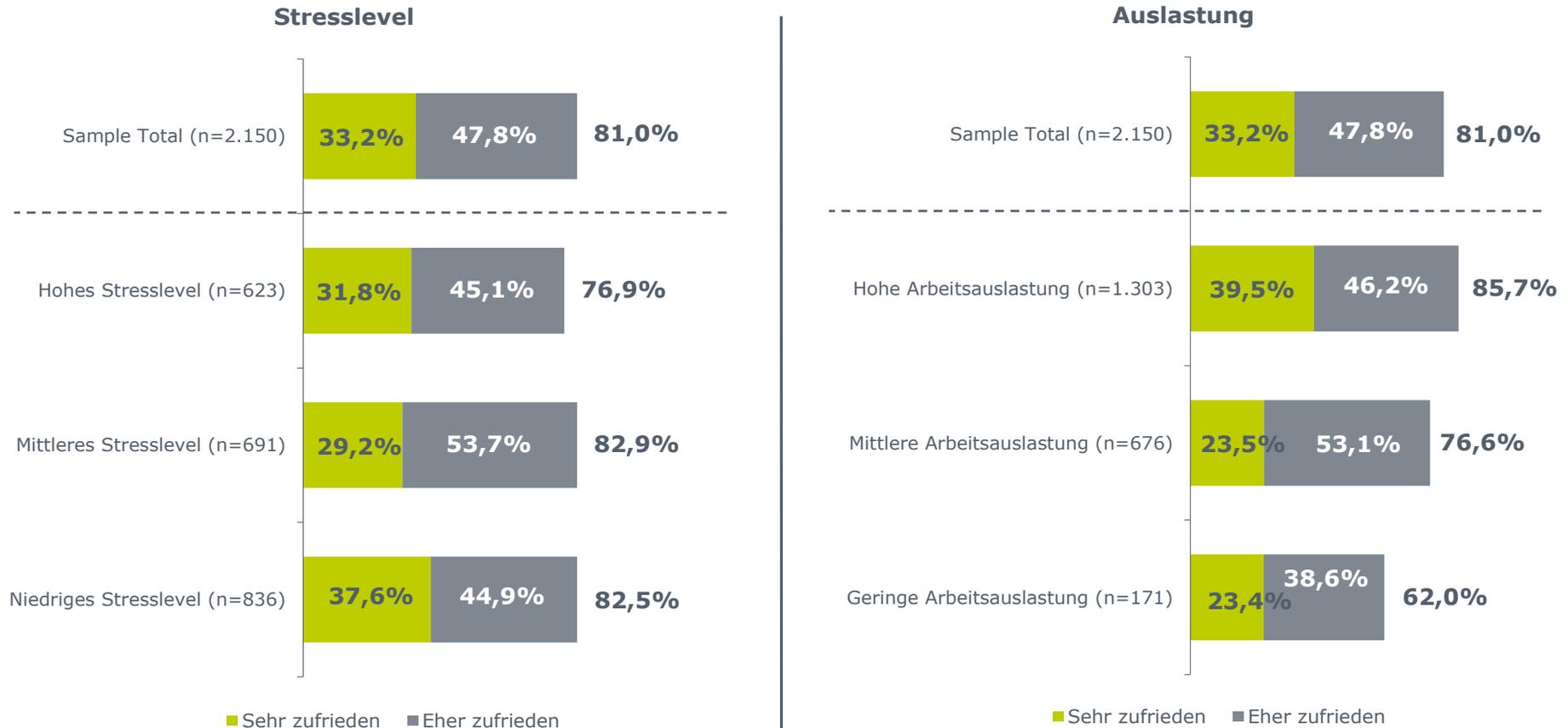


Und haben Sie im Laufe des gestrigen Arbeitstages das Gefühl gehabt, jemanden in Ihrem Arbeitsumfeld [...] unfair zu behandeln oder selbst unfair behandelt zu werden?



Arbeitnehmer mit hoher Arbeitsauslastung waren zufriedener hinsichtlich ihrer eigenen Arbeitsleistung.

Zufriedenheit mit der gestrigen persönlichen Arbeitsleistung

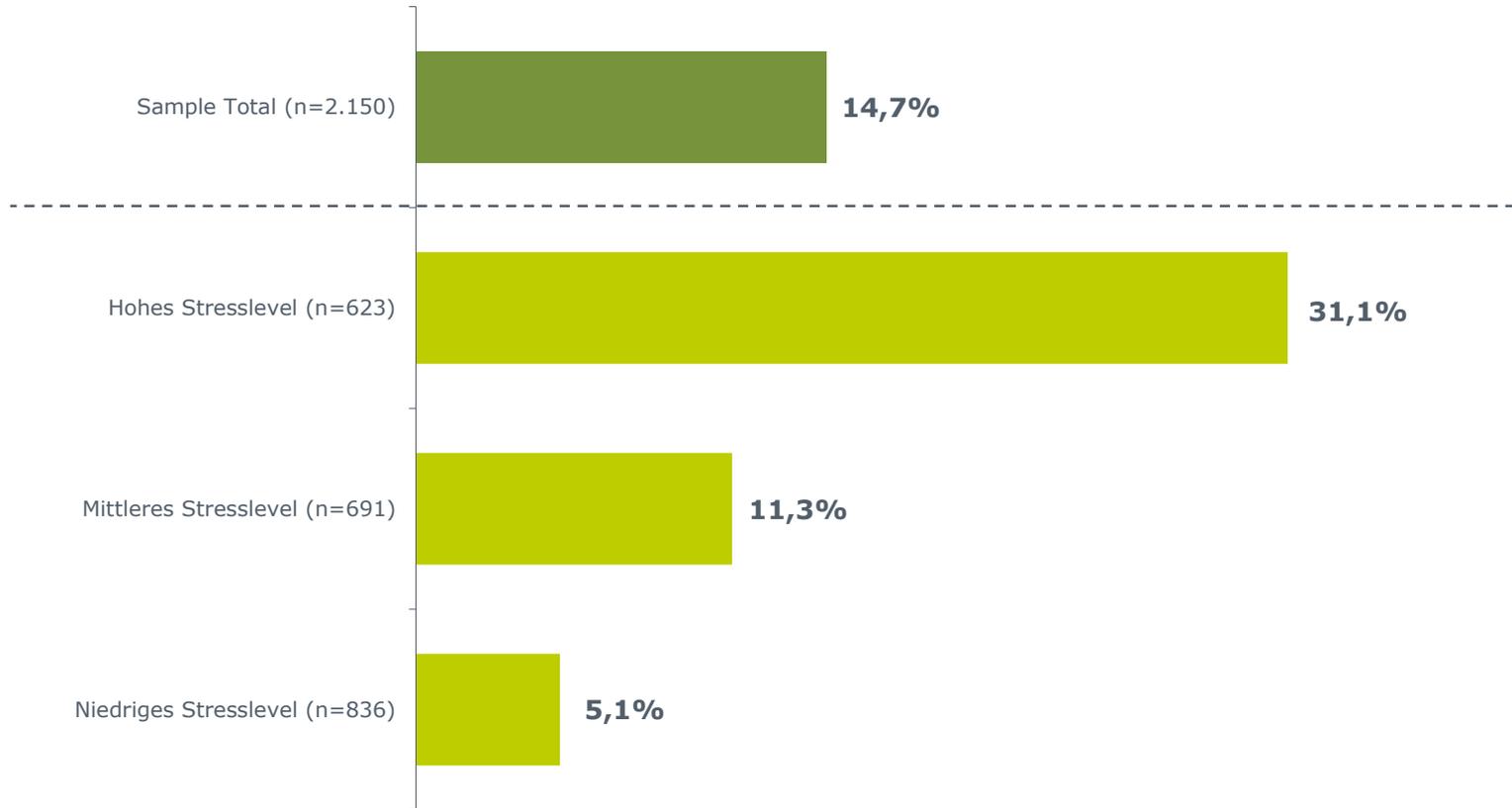


Inwieweit waren Sie alles in allem gestern mit Ihrer eigenen Arbeitsleistung zufrieden?



Rund ein Drittel der Stressgeplagten musste auch Aufgaben außerhalb ihres Tätigkeitsbereichs erledigen und fühlte sich dadurch gestört.

Top-Box: bewertet mit „Ja und es hat mich (zum Teil) gestört“

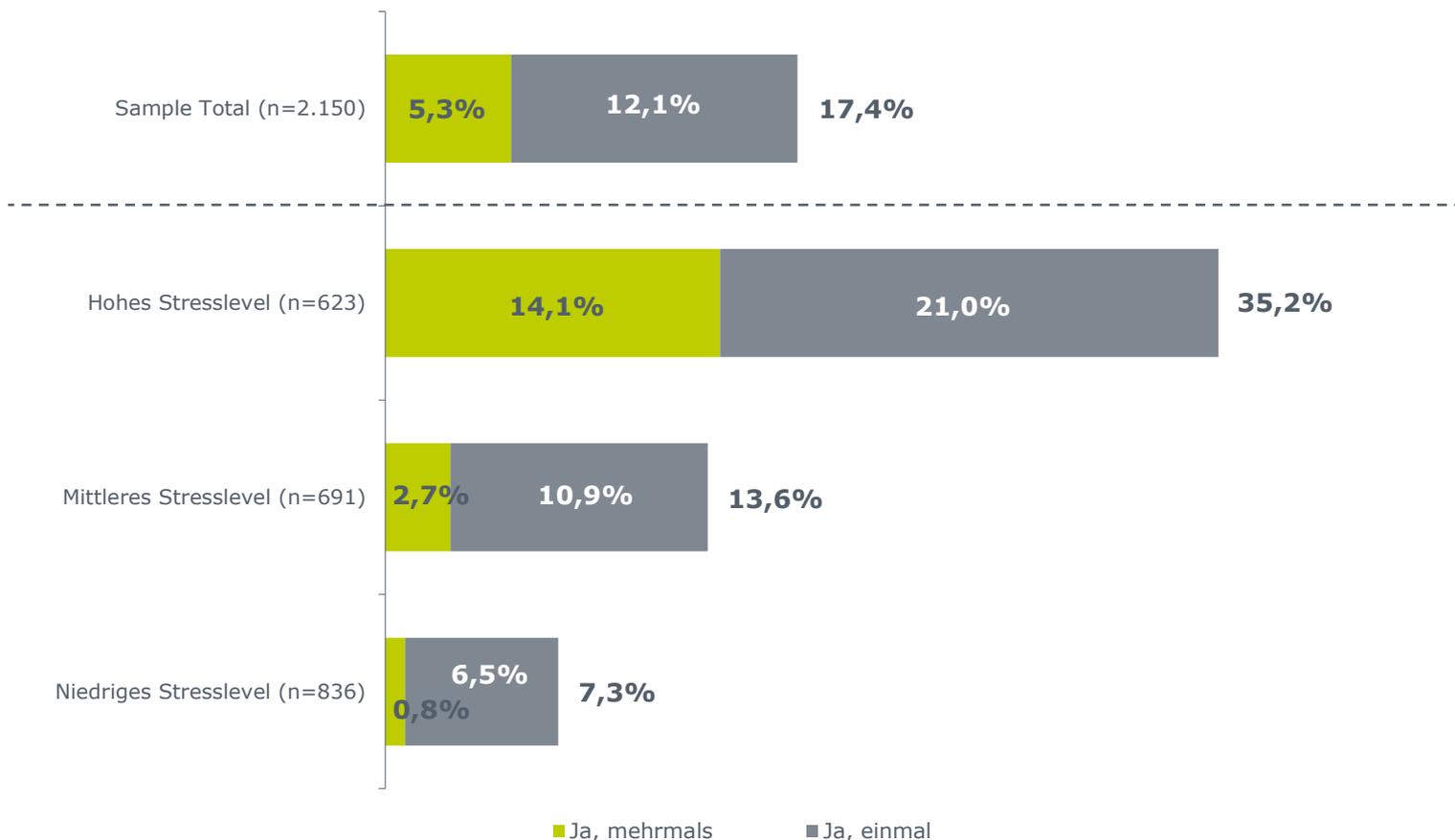


Haben Sie im Laufe Ihres gestrigen Arbeitstages auch Aufgaben übertragen bekommen bzw. erledigen müssen, die Ihrer Ansicht nach nicht Teil Ihres eigentlichen Tätigkeitsbereichs/Ihres Jobs sind [...]?



Beschäftigte mit hohem Stresslevel waren im Laufe des Arbeitstages deutlich häufiger hinsichtlich beruflicher Angelegenheiten verzweifelt.

Verzweiflung bzgl. beruflicher Angelegenheiten



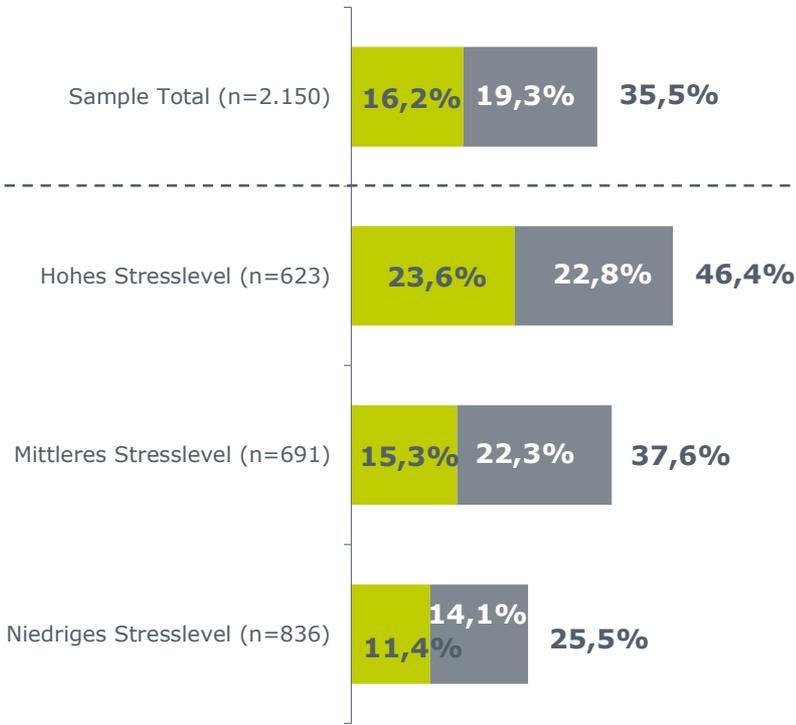
Waren Sie gestern zu irgendeinem Zeitpunkt in Bezug auf berufliche Angelegenheiten so richtig verzweifelt?



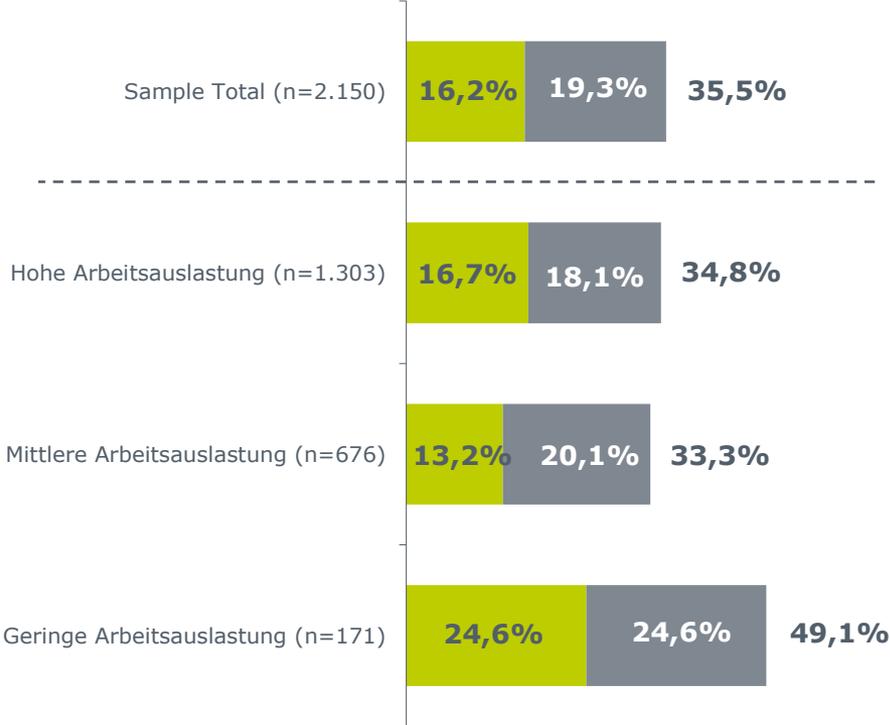
Knapp die Hälfte der Arbeitnehmer mit hohem Stresslevel wünschen sich eine berufliche Veränderung.

Derzeitiger Wunsch nach beruflicher Veränderung

Stresslevel



Auslastung



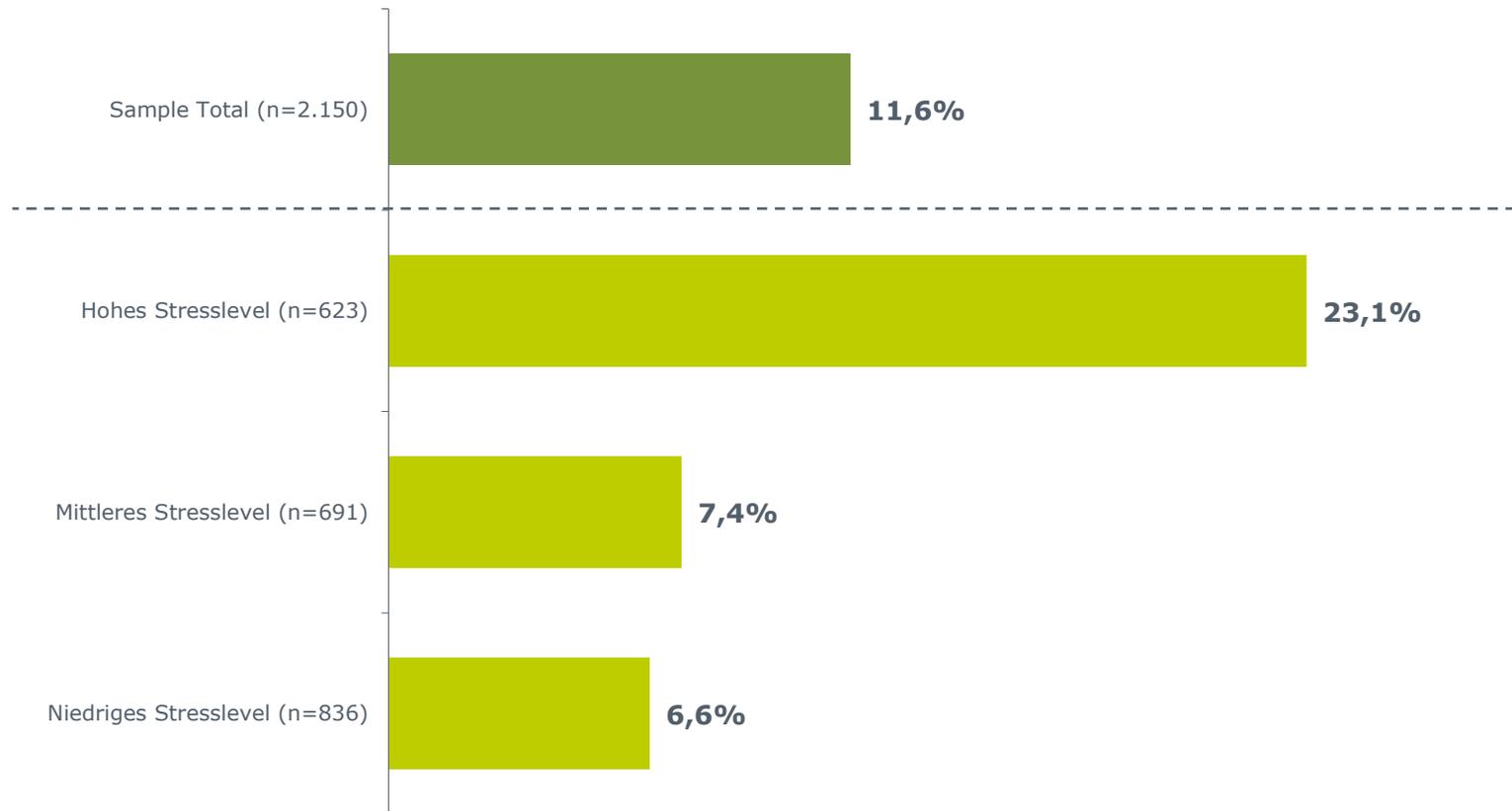
- Ja, ich würde gerne etwas völlig anderes machen
- Ja, ich würde aber gerne in der gleichen/ähnlichen Branche bzw. im gleichen/ähnlichen Berufsfeld bleiben

Haben Sie derzeit grundsätzlich den Wunsch nach beruflicher Veränderung?



Rund 23 Prozent mit hohem Stresslevel haben sich im Laufe des Arbeitstages ernsthafte Gedanken über die Kündigung des Jobs gemacht.

Gedanken an die Kündigung des Jobs



Hatten Sie gestern zu irgendeinem Zeitpunkt ernsthaft den Gedanken, Ihren Job einfach "hinzuschmeißen", bzw. zu kündigen?

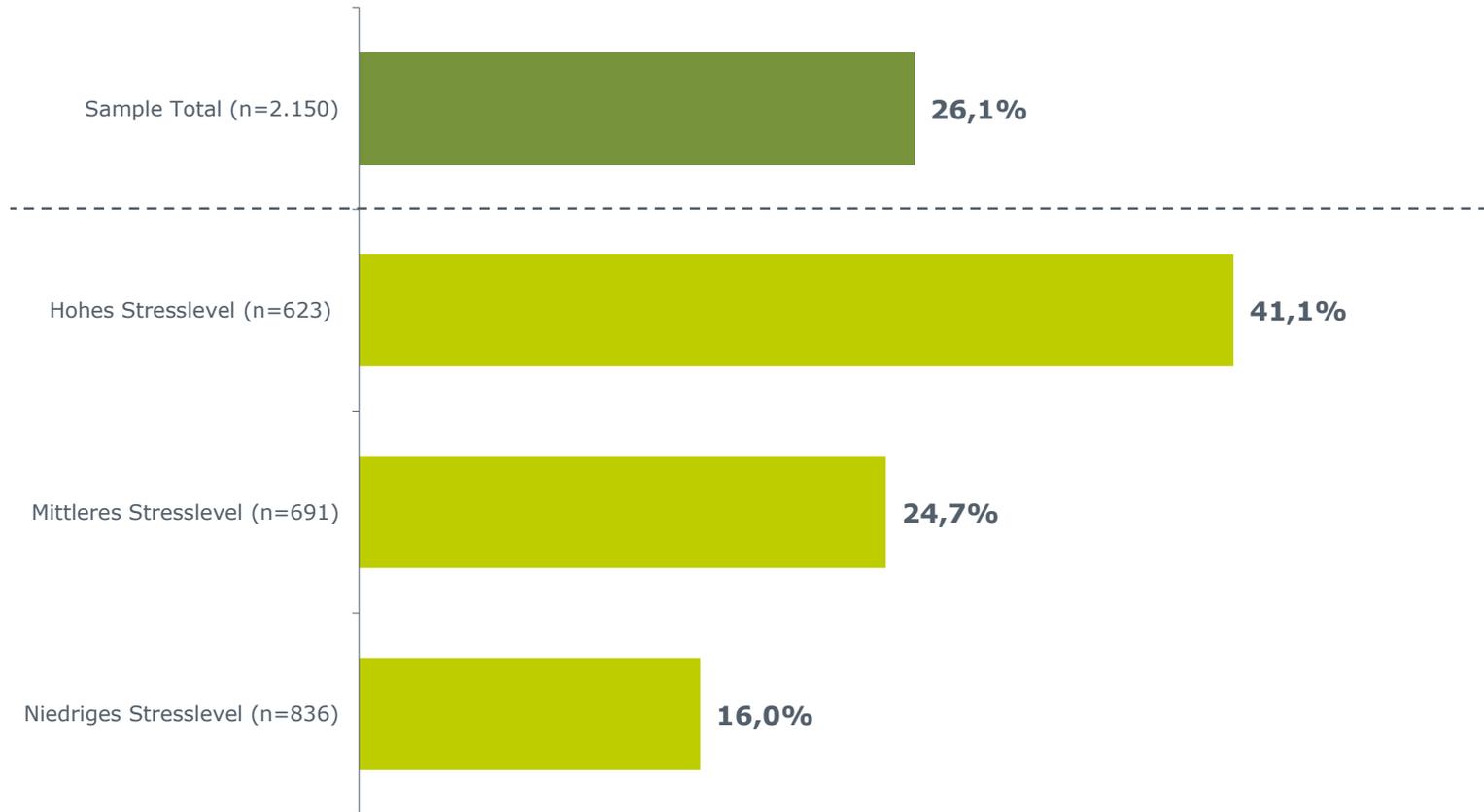


karriere.at bene

MARKETAGENT.COM
Digitale Markt- und Meinungsforschung

Rund 40 Prozent die unter einem hohen Stresspegel arbeiten haben das Büro später als geplant verlassen.

Bewertet mit „Bin später als ursprünglich geplant gegangen“

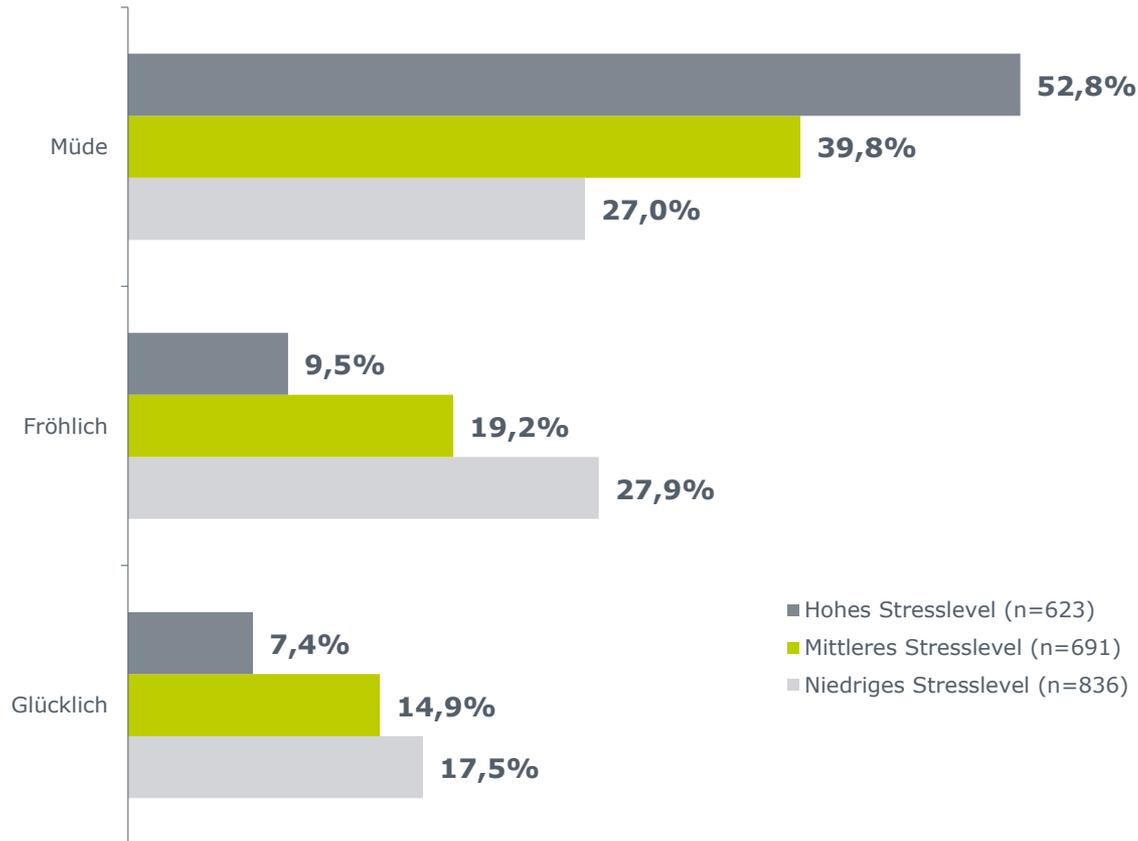


Haben Sie das Büro gestern nach der Arbeit zur ursprünglich geplanten Zeit verlassen?



Unter hohem Stress stehende Arbeitnehmer waren nach dem Verlassen des Büros vergleichsweise müder.

Gemütszustand nach dem Verlassen des Büros im Verlauf der Woche



Wie haben Sie sich gestern nach dem Verlassen des Büros gefühlt? Welche der folgenden Eigenschaften treffen auf Ihre gestrige Stimmung zu, nachdem Sie ihr Büro verlassen haben? [...]



Stark gestresste Beschäftigte können nach Büroschluss vergleichsweise schwerer „abschalten“.

„Abschalten können“ nach der Arbeit



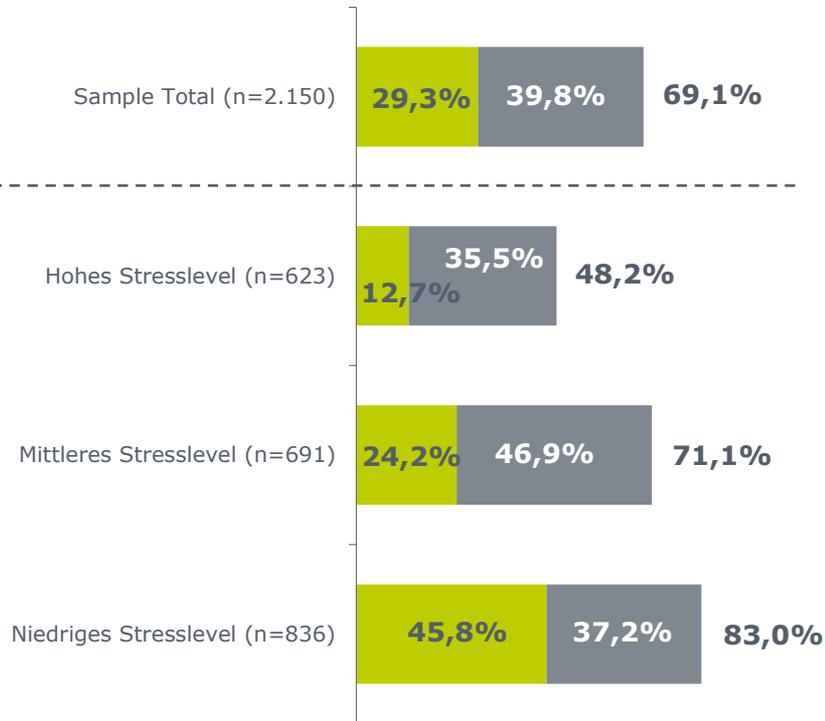
Wie leicht oder schwer konnten Sie gestern "abschalten", die Gedanken an die Arbeit beenden?



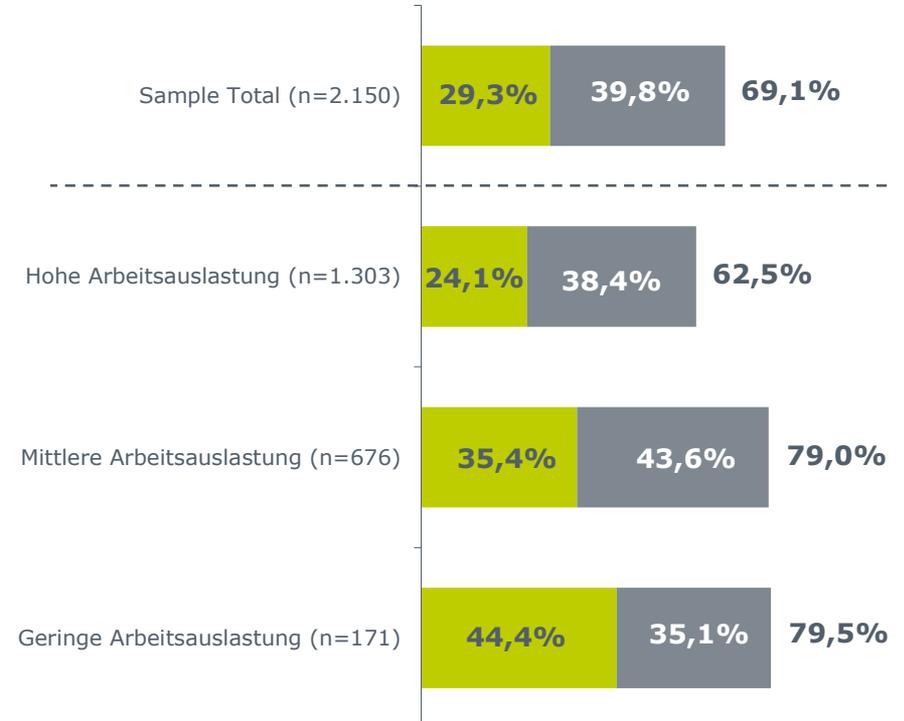
Jene mit hoher Stress- bzw. Arbeitsauslastung hatten eine weniger gute Work-Life-Balance.

Work-Life-Balance

Stresslevel



Auslastung



■ Ja, auf jeden Fall ■ Ja, eher schon

[...] Hatten Sie gestern aus Ihrer Sicht vor/nach der Arbeit genug Zeit für Ihr Privatleben und Ihre privaten Angelegenheiten?

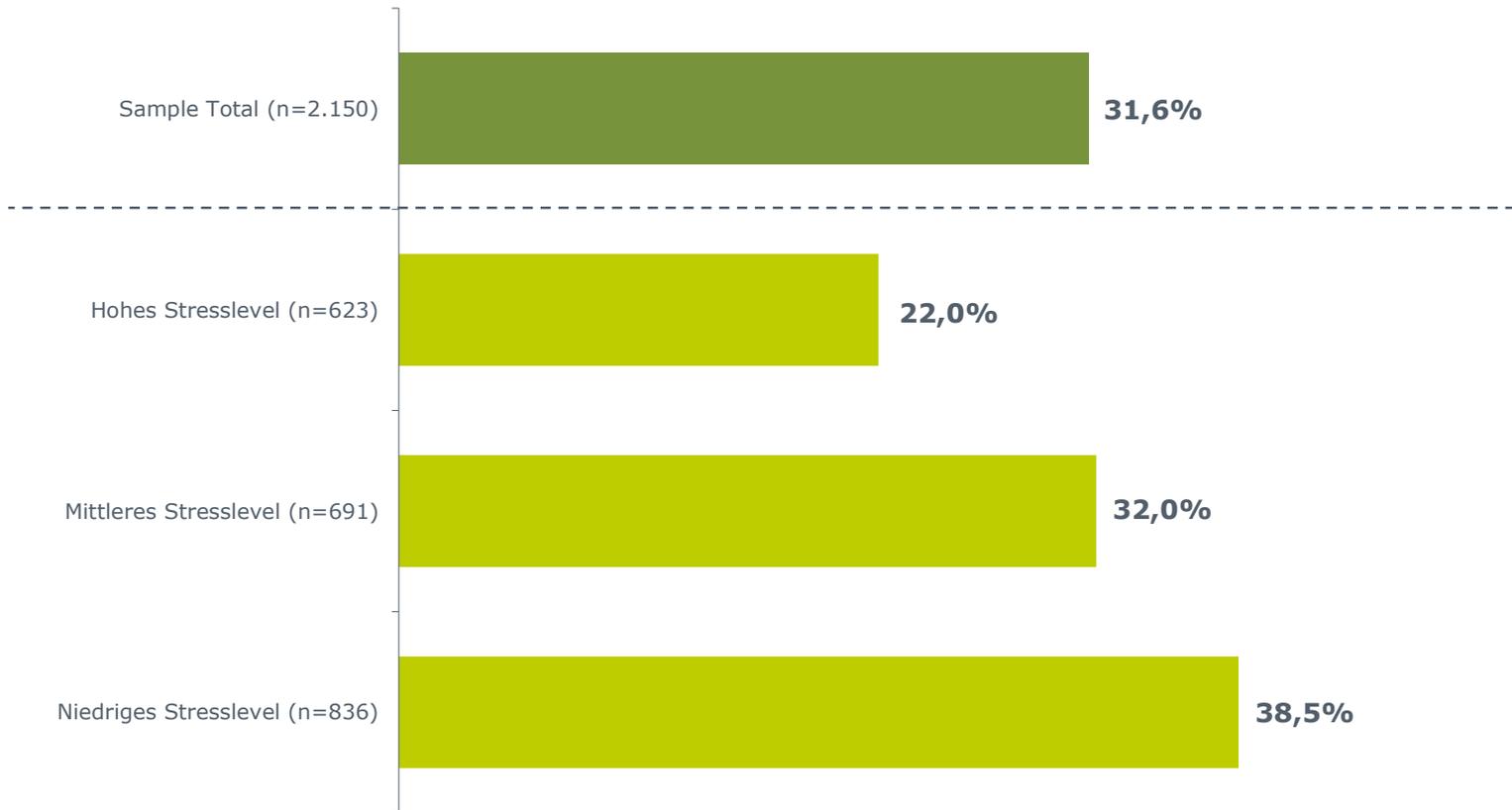


karriere.at bene

MARKETAGENT.COM
Digitale Markt- und Meinungsforschung

Arbeitnehmer mit hohem Stresslevel hatten vergleichsweise weniger häufig das Gefühl, mit ihrer Arbeit etwas Sinnvolles erreicht zu haben.

Top-Box: bewertet mit „Ja, auf jeden Fall“



Hatten Sie gestern das Gefühl, mit Ihrer Arbeit etwas Sinnvolles gemacht/erreicht zu haben?



Kontakt | Feedback | Rückfragen

Lisa Eberhardsteiner, MSc
l.eberhardsteiner@marketagent.com
+43 (0) 2252 – 909 009

Mühlgasse 59
A-2500 Baden

www.marketagent.com

