

MARKETAGENT.COM

PRESSEINFORMATION

Wohin mit unserem Stress im Büroalltag?

Wie sich ein zu hoher Stresslevel auf unsere Wahrnehmung der Arbeitsumwelt auswirkt

Egal ob durch Zeitdruck, unfreundliche Kunden oder störende Anrufe: Ein hoher Stresslevel ist für viele nicht aus ihrem Arbeitsalltag wegzudenken. Doch wie wirkt sich Stress am Ende des Tages auf die Arbeitsleistung aus? Gemeinsam mit karriere.at, bene und dem WIFI ist das Badener Online Markt- und Meinungsforschungsinstitut Marketagent.com dieser Frage nachgegangen. Im Rahmen einer groß angelegten Studie wurde nicht nur der Büroalltag von Herrn und Frau Österreicher unter die Lupe genommen, sondern auch welche Rolle Stress dabei einnimmt. Ergebnis: Einmal im Stress-Rad angekommen, ist es schwer den Konsequenzen zu entkommen. Eine hohe Arbeitsauslastung bewirkt hingegen Positives.

29 Prozent der Österreicher haben sich im Laufe des vergangenen Arbeitstages sehr bis eher gestresst gefühlt. Zu diesem Ergebnis gelangt eine aktuelle Studie, die die heimischen Arbeitnehmer von nine to five begleitet hat. Als Hauptgrund wird vorwiegend Zeitdruck genannt (14,2%), aber auch unfreundliche, nervige Kunden (7,2%), viele Telefonate (6,9%) oder der Druck, alle Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen (6,8%) reihen sich unter die Top-Stressfaktoren in Österreichs Büros.

Nicht zu verwechseln ist ein stark ausgeprägter Stresspegel jedoch mit einer hohen Arbeitsauslastung. Denn diese steigert die Vorfreude auf den Arbeitstag sogar, ganz im Gegensatz zu Stress (37,0% vs. 23,6%). Dementsprechend wird die Atmosphäre im Büro von Arbeitnehmern mit hoher Stressbelastung weniger positiv wahrgenommen, als von jenen, die unter Bedingungen mit einem niedrigen Stressniveau arbeiten (54,1% vs. 81,6%). Selbiges Bild zeigt sich in Punkto Ärgernissen, denn auch diese sind unter einer hohen Stressbelastung deutlich stärker ausgeprägt (85,1% vs. 41,7% bei niedriger Belastung). Und die Negativspirale dreht sich weiter. Denn dazu kommt, dass sich Stress-Geplagte mit 27,9% häufiger unfair behandelt fühlen (vs. 6,1%).

Dass hingegen eine hohe Arbeitsauslastung positive Auswirkungen auf unser Gemüt ausübt, spiegelt sich in unserer Zufriedenheit mit der eigenen Arbeitsleistung wider. So zeigen sich 85,7% all jener mit sich zufrieden, die am Vortag im Büro im Dauer-Einsatz standen. Umgekehrt behaupten dies lediglich 6 von 10 mit einem geringen Arbeitspensum von sich. Eine hohe Workload wäre demnach schön und gut, wäre da nicht erneut der Faktor Stress, der etwaige positive Effekte wieder aufhebt. So fühlt sich rund ein Drittel (31,1%) der Beschäftigten mit einem hohen Stresslevel gestört, wenn sie zusätzlich Aufgaben außerhalb ihres Tätigkeitsbereichs übernehmen. Kein Wunder also, dass bei ihnen in Bezug auf berufliche Angelegenheiten öfter ein Gefühl der Verzweiflung aufkommt. 35,2 Prozent der gestressten Angestellten können sich mit diesem Gefühl identifizieren, verglichen mit 7,3% der Stressverschonten.

Dies führt in weiterer Folge dazu, dass 46,4% der stark beanspruchten Arbeitnehmer den Wunsch nach einer beruflichen Veränderung verspüren. Und so ist, gefragt nach dem gestrigen Arbeitstag, bei sage und schreibe 23,1% der Gedanke aufgekommen, alles

hinzuschmeißen und den Job zu kündigen. Ein Bedürfnis, das lediglich auf 6,6% der Berufstätigen mit einem niedrigen Stresslevel zutrifft. Interessant ist in diesem Kontext erneut der Grad der Arbeitsauslastung. Gut ein Drittel (34,8%) der stark eingedeckten Personen denken daran, sich beruflich zu verändern. Mit 49,1% stellt dies für knapp die Hälfte der weniger stark Ausgelasteten eine denkbare Option dar. Es ist daher nicht auszuschließen, dass diese Entwicklung möglicherweise eine Konsequenz des sogenannten Boreout-Syndroms ist, also einer Unterforderung im Arbeitsleben.

Wenn es darum geht, ob man das Büro am Vortag zur ursprünglich geplanten Zeit verlassen hat, sind es dennoch erneut die Angestellten mit einem hohen Stresspegel, die ein Klagelied singen können. Rund 4 von 10 ist dies nicht gelungen. Aber wer glaubt, dass mit dem Schließen der Bürotüre automatisch Glücksgefühle aufkommen, der irrt. Mehr als die Hälfte der Angestellten, die tagsüber mit einem hohen Stresslevel zu kämpfen haben, fühlen sich nach Verlassen der Arbeitsstätte vorrangig müde und können nur schwer abschalten. Besser gelingt dies hingegen den weniger Stressbelasteten, die sich zu 27,9% fröhlich und glücklich (17,5%) in den Feierabend verabschieden.

Apropos Feierabend: Wenn es darum geht, ob Berufstätige mit einer hohen Stressbelastung genügend Zeit für ihr Privatleben bleibt, sprechen die Ergebnisse der Studie eine eindeutige Sprache. So gelingt es nur knapp jedem Zweiten (48,2%) genügend Zeit für seine privaten Angelegenheiten aufzubringen, im Vergleich zu 83,0% bei den weniger stark Belasteten. In Punkto Work-Life-Balance gibt es folglich noch Nachholbedarf. Und auch das Gefühl, mit der Arbeit etwas Sinnvolles erreicht zu haben, bleibt unter einem hohen beruflich bedingten Stressniveau häufiger aus (22,0% vs. 38,5%).

Baden bei Wien, 28. Juni 2017

Rückfragehinweis:

Marketagent.com online reSEARCH GmbH

Lisa Eberhardsteiner, MSc
Mühlgasse 59
A-2500 Baden, Austria
l.eberhardsteiner@marketagent.com
tel.: +43 (0) 2252 – 909 009

Studiensteckbrief:

- Methode: Computer Assisted Web Interviews (CAWI)
- Instrument: Online-Interviews über die Marketagent.com reSEARCH Plattform
- Erhebungszeitraum: 03.03.2017 – 20.03.2017
- Kernzielgruppe: Personen im Alter von 20 bis 65 Jahren, die mehrheitlich Bürotätigkeiten verrichten und am gestrigen Tag im Büro waren
- Sample-Größe: n = 2.150 Interviews (Kernzielgruppe), Random Selection nach Quoten
- Umfang: 84 offene / geschlossene Fragen
- Studienleitung: Marketagent.com, Mag. Silke Hirschberger

About Bene

Der internationale Büroexperte ist Spezialist für die Gestaltung und Einrichtung von modernen Büro- und Arbeitswelten. Bene definiert Büro als Lebensraum und setzt dies mit seinen Konzepten, Produkten und Dienstleistungen überzeugend um. Als wesentlicher Marktteilnehmer in Europa steht Bene für innovative Konzepte, inspirierende Büros sowie hohe Designqualität und entwickelt und produziert maßgeschneiderte Lösungen für alle Unternehmensgrößen – von Einpersonenerunternehmen über KMUs bis hin zu weltweit agierenden Konzernen.

www.bene.com

About karriere.at

karriere.at ist Österreichs größtes Karriereportal. Die Möglichkeiten des Marktführers im Online-Recruiting verbinden passende Kandidaten mit den besten Arbeitgebern. Unternehmen finden auf karriere.at passende Kandidaten, die eingestellt werden. Stelleninserate erreichen tausende Jobsuchende und decken den individuellen Recruitingbedarf einfach und bequem ab. Für Arbeitgeber wird der Pool passender Kandidaten durch Vorschläge aus der Bewerberdatenbank erweitert. Die Employer Branding Lösung von karriere.at spricht darüber hinaus potenzielle Mitarbeiter an.

www.karriere.at

About WIFI

Die WIFIs, die Wirtschaftsförderungsinstitute der Wirtschaftskammern, sind mit einem Marktanteil von rund 20 Prozent der größte Anbieter für berufliche Aus- und Weiterbildung in Österreich. Pro Jahr besuchen mehr als 350.000 Kundinnen und Kunden über 30.000 Kurse, Seminare und Lehrgänge. Aktuell sind für die WIFIs 12.000 Trainer/innen im Einsatz. Seit 70 Jahren ist das WIFI mit einer Dachorganisation (WIFI Österreich), neun Landesinstituten und 80 Außenstellen kompetenter Partner der österreichischen Wirtschaft. Das WIFI International begleitet international tätige, österreichische Unternehmen mit beruflicher Aus- und Weiterbildung „Made in Austria“ in Länder der CEE- und SEE-Region. Das WIFI Unternehmerservice bietet Veranstaltungen und Publikationen zu Themen, die für Unternehmen in Zukunft wichtig werden. Im Mittelpunkt steht das Entwickeln und Koordinieren von Wirtschaftsförderungsprogrammen mit Ko-Finanzierungspartnern.

wifi.at | wifi.at/international | blog.wifi.at

About Marketagent.com

Marketagent.com zählt zu den führenden Full-Service Online Markt- und Meinungsforschungsinstituten im deutschsprachigen Raum. Mit Niederlassungen in Baden, München, Zürich und Maribor werden jährlich rund 1.000.000 Web-Interviews durchgeführt und knapp 1.000 Online Research Projekte realisiert. Das Herzstück ist ein knapp 840.000 Personen umfassendes Online-Panel. Marketagent.com realisiert digitale Befragungen für führende nationale und internationale Top-Unternehmen wie die A1 Telekom Austria, die Wirtschaftskammer Wien, die Österreichische Post AG, den ÖAMTC und die Bank Austria. Die Themenfelder und Forschungsschwerpunkte sind vielfältig und decken sämtliche Bereiche der Markt- und Meinungsforschung ab.

www.marketagent.com