

KANN DENN STRESS AUCH SPASS MACHEN? Vor allem für Leitende und Selbständige ist Streß auch etwas Belebendes

Allensbach am Bodensee, Anfang Juni 2002 - Die meisten Deutschen glauben, daß die Mehrheit der Deutschen ständig unter Streß leidet. Das zeigt sich jedesmal, wenn man demoskopisch danach fragt. Und bei Streß denken die meisten an Hektik, Überfordertsein und Manager, die einem frühen Infarkt entgegenhasten. Doch die Wirklichkeit sieht anders aus. Denn wenn man die Bevölkerung nach ihrer momentanen Streßsituation befragt, sagt die Mehrheit, daß sie sich keineswegs im Streß fühlt. Und diejenigen, die Streß aus Erfahrung kennen, wissen, daß es auch positiven, anregenden Streß gibt.

Ausdrücklich danach gefragt, stimmen 70 Prozent der Bevölkerung zu: "Positiver Streß, das gibt es." 68 Prozent haben diese belebende Sorte von Streß zumindest hin und wieder auch erlebt. Und zwar am ehesten während der Arbeit (35 Prozent), aber fast ebenso oft auch in der Freizeit (31 Prozent). Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach, die kürzlich Ende April/Anfang Mai durchgeführt wurde.

www.ifd-allensbach.de

Porträt des Instituts - Leistungsspektrum - Aktuelle Studien

Belege an

INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH, 78472 Allensbach am Bodensee

Streß kann auch anregend sein

Tabelle 1
Bundesrepublik Deutschland
Bevölkerung ab 16 Jahre

FRAGE: "Man hört ja manchmal, daß es neben dem negativen, belastenden auch einen positiven, anregenden Streß gibt. Würden Sie sagen, das stimmt, es gibt auch positiven Streß, oder würden Sie das nicht sagen?"

FRAGE: (*Falls "Stimmt, gibt positiven Streß"*) "Haben Sie selbst schon einmal positiven, anregenden Streß erlebt?"

FRAGE: (*Falls "erlebt"*) "War das eher bei Ihrer Arbeit, oder in der Freizeit oder im Urlaub?"

	Deutsche Bevölkerung		
	insgesamt	West	Ost
	%	%	%
Stimmt, gibt positiven Streß.....	70	71	66
Habe ich selbst erlebt und zwar-			
- schon häufiger.....	23	24	17
- gelegentlich.....	33	34	33
- selten.....	12	11	13
	<u>68</u>	<u>69</u>	<u>63</u>
- eher während der Arbeit.....	35	37	28
- eher in der Freizeit.....	31	31	32
- eher im Urlaub.....	10	10	9
Habe ich selbst noch nie erlebt/Keine Angabe.....	3	2	3
Gibt keinen positiven Streß.....	17	17	19
Unentschieden/Weiß nicht.....	13	12	15
	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7021, April/Mai 2002

Wenn man die Ergebnisse zur Streß-Umfrage aus West und Ost miteinander vergleicht, zeigt sich, daß im Westen der Streß etwas häufiger (69 Prozent) auch positiv erlebt wird als im Osten (63 Prozent). Jüngere Menschen kennen das Gefühl anregender Angespanntheit ebenso gut wie ältere Menschen. Allerdings erleben die Jüngeren positiven Streß am ehesten in der Freizeit. 40 Prozent der Unter-30jährigen berichten davon; positiven Streß bei der Arbeit haben nur 29 Prozent der Jüngeren bislang erlebt. Im Alter über Dreißig finden solche Erlebnisse dann aber vor allem während der Arbeit statt.

Erfahrungen mit positivem Streß

Tabelle 2
Bundesrepublik Deutschland
Bevölkerung ab 16 Jahre

FRAGE: "Haben Sie selbst schon einmal positiven, anregenden Streß erlebt?"

FRAGE: (Falls "erlebt") "War das eher bei Ihrer Arbeit, oder in der Freizeit oder im Urlaub?"

	Altersgruppen			
	16-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60 Jahre und älter
	%	%	%	%
Positiven Streß habe ich selbst erlebt und zwar-				
- schon häufiger.....	17	27	25	20
- gelegentlich.....	41	31	37	28
- selten.....	13	10	10	13
	$\overline{71}$	$\overline{68}$	$\overline{72}$	$\overline{61}$
Habe ich noch nicht erlebt/ Keine Angabe	1	3	3	3
Positiven Streß hatte ich -				
- eher während der Arbeit.....	29	39	37	33
- eher in der Freizeit.....	40	31	32	24
- eher im Urlaub.....	11	8	11	10

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7021, April/Mai 2002

Streß auch als etwas Schönes zu erleben, ist durchaus etwas Besonderes, etwas, das nicht ganz ohne Voraussetzungen zu haben ist. Das gilt vor allem für die Erfahrung von positivem Streß bei der Arbeit. Den gibt es nämlich dort am meisten, wo im Beruf auch besondere Anforderungen gestellt werden. Wer die armen, streßgeplagten Manager bedauert, macht sich keine Vorstellung davon, daß ein guter Manager häufig gerade aus der Bewältigung von Streßsituationen Kraft gewinnt. 77 Prozent der leitenden Angestellten und leitenden Beamten kennen dieses beglückende Phänomen eines positiven Stresses. 43 Prozent betonen, daß sie es tatsächlich am ehesten bei der Arbeit erleben. Von den Selbständigen und Freiberuflern sagen dies sogar 53 Prozent. Je einfacher die Arbeit und die berufliche Situation ist, um so seltener macht man die Erfahrung, daß Streß auch Spaß machen kann. Angelernte Arbeiter erleben so etwas bei der Arbeit eher selten (20 Prozent), aber merkwürdigerweise auch nicht sehr oft in ihrer Freizeit (17 Prozent).

Erfahrungen mit positivem Streß

Tabelle 3
Bundesrepublik Deutschland
Bevölkerung ab 16 Jahre

FRAGE: "Haben Sie selbst schon einmal positiven, anregenden Streß erlebt?"

FRAGE: (Falls "erlebt") "War das eher bei Ihrer Arbeit, oder in der Freizeit oder im Urlaub?"

	Berufskreise				
	Angelernte Fach- Arbeiter	Fach- arbeiter	Einfache Angestellte/ Beamte	Leitende Angestellte/ Beamte	Selbständige/ Freie Berufe
	%	%	%	%	%
Positiven Streß habe ich selbst erlebt und zwar-					
- schon häufiger.....	11.....	14.....	25.....	31.....	33
- gelegentlich.....	21.....	34.....	36.....	35.....	34
- selten.....	13.....	13.....	11.....	11.....	12
	$\overline{45}$	$\overline{61}$	$\overline{72}$	$\overline{77}$	$\overline{79}$
Habe ich noch nicht erlebt/ Keine Angabe	2.....	3.....	3.....	2.....	2
Positiven Streß hatte ich -					
- eher während der Arbeit.....	20.....	23.....	37.....	43.....	53
- eher in der Freizeit.....	17.....	34.....	35.....	32.....	25
- eher im Urlaub.....	3.....	10.....	11.....	11.....	10

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7021, April/Mai 2002

TECHNISCHE DATEN FÜR DIE REDAKTION

Anzahl der Befragten:	2143
Repräsentanz:	Gesamtdeutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
Zeitraum der Befragung:	26. April bis 6. Mai 2002
Archiv-Nummer der Umfrage:	7021

Bei dieser Umfrage waren insgesamt 516 Interviewer eingesetzt.