

## **KANN DENN STRESS ETWAS SCHÖNES SEIN?**

Allensbach am Bodensee, Ende August 2006. - Bei dem Wort "Streß" denkt man im allgemeinen an Situationen voller Hektik und an das Gefühl, überfordert zu sein. Lange Zeit galt der Herzinfarkt als eine Krankheit, von der streßgeplagte Manager aus der Karriererennbahn gerissen wurden. Aber Streß kann auch positiv sein, kann auch aus der Langeweile der Routine herausreißen und anregend wirken. Die meisten Menschen kennen neben dem überfordernden und Kraft zermürbenden Streß auch diese andere Art von Streß, die hellwach macht und belebend wirkt.

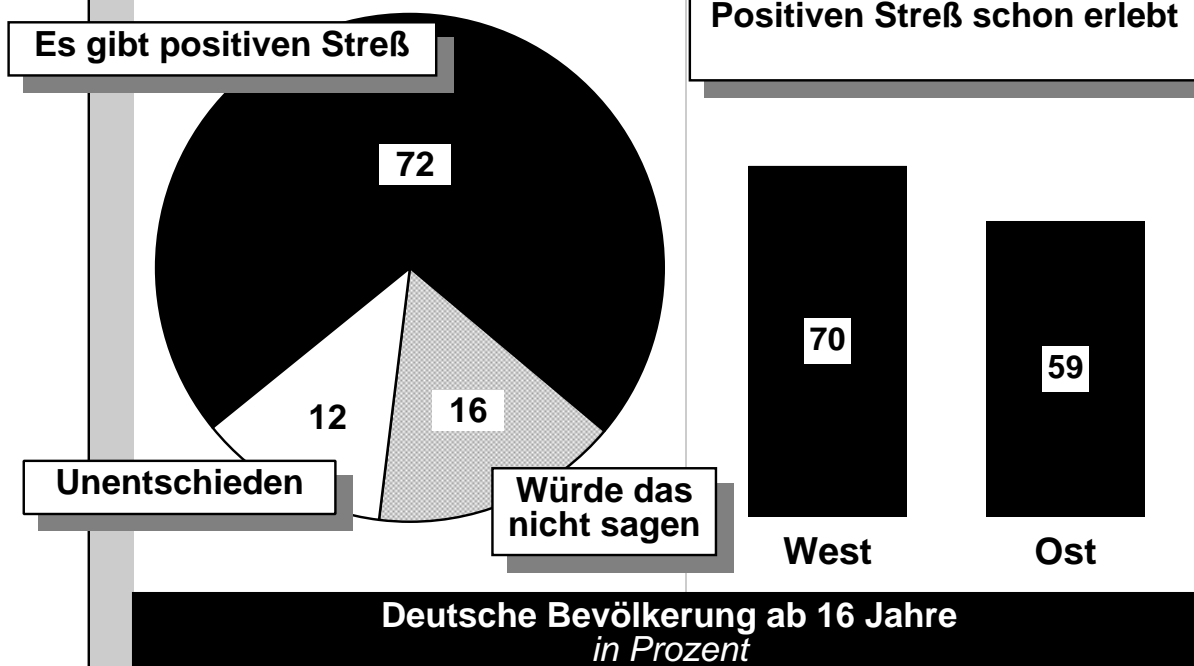
72 Prozent bestätigen das in einer aktuellen Allensbacher Umfrage. 70 Prozent der Westdeutschen haben solchen positiven Streß auch selbst schon häufig oder zumindest hin und wieder erlebt. In Ostdeutschland ist diese belebende Art von Streßerfahrung offenbar seltener. Aber auch hier gibt es 59 Prozent, die die Erfahrung schon gemacht haben.

[www.ifd-allensbach.de](http://www.ifd-allensbach.de)  
Porträt des Instituts - Leistungsspektrum - Aktuelle Studien

## Streß kann auch anregend sein

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: "Und haben Sie schon mal positiven, anregenden Streß erlebt?"



QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7092, Juli/Aug. 2006

Positiven Streß hat etwa jeder dritte (32 Prozent) bislang am ehesten im Beruf erlebt. Fast ebenso viele erleben das intensive Gefühl der Hochspannung aber eher im Freizeitbereich. Daß Streß bei der Arbeit positiv erlebt werden kann, daß man aus der Bewältigung von Streßsituationen auch Kraft gewinnen kann, betonen heute in erster Linie nicht die Manager, sondern Befragte, die als Selbständige oder Freiberufler tätig sind. In diesem Berufskreis ist Streß in vielen Fällen ja auch ein unmittelbares Zeichen für eine gute Auftragslage.

Je schlichter dagegen die Arbeit und die berufliche Verantwortungssituation sind, um so seltener gibt es die Erfahrung, daß Streß auch Spaß machen kann. Angelernte Arbeiter erleben nur zu 16 Prozent positiven Streß im Beruf. Für 36 Prozent von ihnen ist dieses Phänomen allenfalls aus dem Bereich der Freizeit bekannt.

## Positiver Streß - bei welcher Gelegenheit am ehesten?

FRAGE: (an Personen, die selbst schon positiven Streß erlebt haben  
= 68 Prozent)  
"War das eher bei Ihrer Arbeit oder in der Freizeit oder im  
Urlaub?"



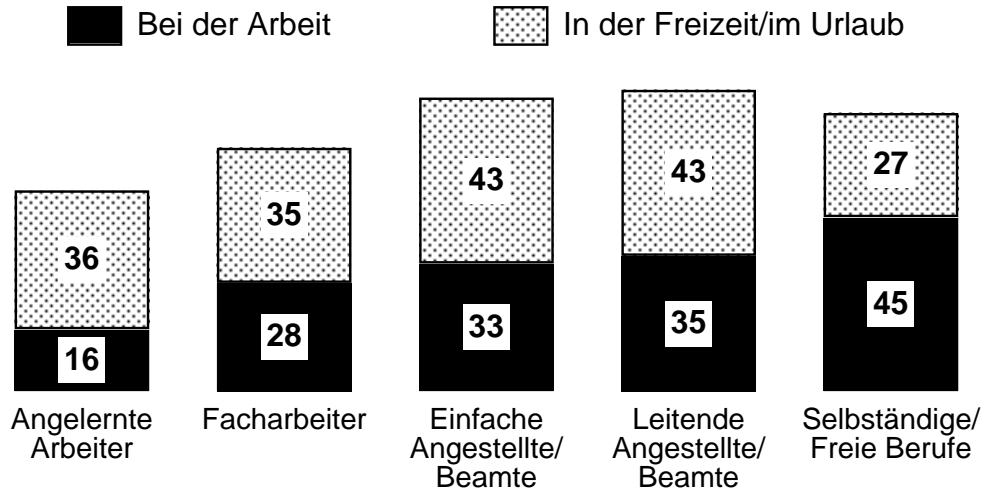
**Deutsche Bevölkerung ab 16 Jahre**  
*in Prozent*

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7092, Juli/Aug.2006

### TECHNISCHE DATEN FÜR DIE REDAKTION

Anzahl der Befragten:	1040
Repräsentanz:	Gesamtdeutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
Zeitraum der Befragung:	28. Juli bis 9. August 2006
Archiv-Nummer der Umfrage:	7092

## Positiver Streß - selbst erlebt



**Berufskreise**  
*in Prozent*

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7092, Juli/Aug. 2006