

## **Junge Menschen leiden unter Sunday Blues - So bekämpfst du die Angst!**

Am Sonntagabend sind viele junge Menschen in Österreich vom "Sunday Blues" betroffen. Experten beleuchten die Ursachen und Folgen.

**Österreich** - Am Sonntagabend manifestiert sich bei vielen jungen Menschen das Gefühl der Angst vor dem bevorstehenden Montag - ein Phänomen, das als „Sunday Blues“ bekannt ist. Besonders betroffen ist die Generation Z, wie aktuelle Berichte zeigen. Laut einer Studie von PwC haben fast 50 Prozent dieser Altersgruppe in Österreich mit Angstzuständen vor Beginn der Arbeitswoche zu kämpfen. Diese Tendenz wird auch in der Schweiz beobachtet, wie die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) feststellt. Die Psychologin Wieber erklärt, dass hohe Erwartungen an Karriere, Aussehen und ein erfülltes Privatleben oft zu Stress führen. Viele fühlen sich unter Druck gesetzt, und der Einfluss dieser Ängste im Arbeitsumfeld ist nicht zu unterschätzen, da sie die Vitalität und die Freude an der Arbeit erheblich beeinträchtigen können, wie [heute.at](#) berichtet.

### **Die Auslöser und deren Folgen**

Die Gründe für diese Ängste sind vielfältig. Einige junge Menschen haben spezifische Sorgen, wie die Angst vor sozialen Interaktionen oder die Furcht, beruflich zu versagen. Wieder andere sorgen sich, dass ihre Arbeit sie gesundheitlich belastet. Die Gesundheitsbefragung in der Schweiz zeigt alarmierende Ergebnisse: Über 50 Prozent der jungen Frauen und fast ein Drittel der Männer in der Altersgruppe von 15 bis 24 fühlen sich

energie- und vitalitätsschwach, wobei dieser Anteil bei den Frauen seit 2017 sogar gestiegen ist. Darunter leidet nicht nur der Schlaf, sondern auch die Arbeitszufriedenheit, da diese Ängste die geistige Konzentration beeinträchtigen, wie **focus.de** aufzeigt.

Die Expertin Wieber hebt hervor, dass der Zustand von vielen jungen Menschen durch das ständige Grübeln über ihre Ängste verstärkt wird. Doch es gibt Wege, diesen Herausforderungen zu begegnen. Möglichkeiten zur Reduzierung der Belastungen wie klare Kommunikation, eine sinnvolle Organisation der Arbeit und ein gutes Betriebsklima können helfen, den Druck zu mindern. Arbeitgeber spielen eine entscheidende Rolle, indem sie ein unterstützendes Umfeld schaffen und die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden fördern. Der Gedanke, dass jeder in einer gemeinsamen Anstrengung auf seine Ressourcen und Fähigkeiten zurückgreifen kann, ist essenziell, um die Sorgen anzugehen und somit die Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ursache</b>	Angst vor Arbeitsstart, hohe Erwartungen, Stress, psychische Belastung
<b>Ort</b>	Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.heute.at">www.heute.at</a></li><li>• <a href="http://www.focus.de">www.focus.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**