

Sorgen und Stress: Was Deutschland jetzt wirklich belastet!

Eine aktuelle Studie zeigt, was Deutsche stresst und wie sie mit Ängsten umgehen. Tipps zur Stressbewältigung inklusive.

In einer aktuellen Studie des Meinungsforschungsinstituts Ipsos, in Zusammenarbeit mit der Online-Therapieplattform HelloBetter, wird beleuchtet, was die Deutschen momentan am meisten belastet. Die Ergebnisse zeigen, dass Sorgen über steigende Preise und die Inflation für 51 Prozent der Befragten der Hauptgrund für ihren Stress sind. An zweiter Stelle folgen Bedenken über die politische Situation sowohl in Deutschland als auch international, die 45 Prozent der Teilnehmer beschäftigen. Darüber hinaus wird die zunehmende Spaltung der Gesellschaft von 44 Prozent als belastend empfunden.

Die Studie verdeutlicht auch die Eindrücke der Befragten bezüglich der globalen Situation: Der rechtsgerichtete politische Wandel wird von 43 Prozent als besorgniserregend wahrgenommen, während 41 Prozent sich um den Konflikt zwischen Russland und der Ukraine sorgen. Auch die Klimakrise (40 Prozent) und der anhaltende Konflikt im Nahen Osten zwischen Israel und dem Gaza-Streifen (35 Prozent) fallen in die Kategorie der belastenden Themen. Ein nicht zu unterschätzender Punkt ist die Angst vor finanzieller Unsicherheit im Alter, die 41 Prozent der Befragten beschäftigt.

Alltägliche Belastungen und persönliche Strategien

Die Untersuchung zeigt, dass über die Hälfte der Befragten angibt, ihre Sorgen hätten sich im letzten Jahr verstärkt. Insbesondere leidet eine signifikante Anzahl unter der Anhäufung alltäglicher Anforderungen im Job sowie im Privatleben. Hierbei geben 27 Prozent an, sich überlastet zu fühlen, besonders unter den Generationen Y (35 Prozent) und Z (32 Prozent). Interessanterweise sind Frauen mehr betroffen als Männer, wobei 31 Prozent der Frauen und nur 22 Prozent der Männer solche Überlastungen berichten.

Doch trotz dieser Herausforderungen finden viele Wege, um mit psychischen Belastungen umzugehen. Auf die Frage, was ihnen in solchen Momenten hilft, äußerten die Befragten einige bewährte Strategien:

- 39 Prozent betonen, dass Zeit in der Natur – sei es durch Spaziergänge im Wald oder einfach frische Luft – ihnen hilft, ihre Stimmung zu heben. Studien haben gezeigt, dass die Natur tatsächlich stressreduzierend wirkt.
- 22 Prozent hören Musik, sei es zu Hause oder bei Live-Veranstaltungen, um sich zu entspannen.
- Die Familie ist für 25 Prozent ein wichtiger Rückhalt, während die Partnerschaft für 20 Prozent eine bedeutende Unterstützung bietet.
- Sportliche Aktivitäten spielen für 18 Prozent eine wesentliche Rolle, um emotionale Stabilität zu erlangen.
- 17 Prozent versuchen sich aktiv abzulenken oder sich auf positive Gedanken zu konzentrieren.

Die Art und Weise, wie Menschen ihre Sorgen thematisieren, hängt von ihrer sozialen Umgebung ab. 37 Prozent der Befragten ziehen es vor, mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin zu sprechen. Während 41 Prozent der Frauen ihr Herz einer engen Freundin ausschütten, sind es bei den Männern nur 26 Prozent, die sich auf diese Weise austauschen.

Die Studie hebt zudem hervor, dass in der digitalen Welt jede zehnte Person der Generationen Z und Y (im Alter von 16 bis 43

Jahren) sich in sozialen Medien oder Online-Foren über ihre Sorgen und Belastungen austauscht. Bei älteren Generationen wie der Generation X (44-58 Jahre) und den Boomern (59-75 Jahre) sind es 16 Prozent beziehungsweise 20 Prozent, die ihren Hausarzt konsultieren. Jüngere Menschen suchen häufig auch Rat bei Psychotherapeuten, wobei 15 Prozent der Generation Z und 13 Prozent der Generation Y ihre Sorgen dort anbringen.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at