

Thema: „O du hektische...“ – Weihnachtsstress entlädt unsere Energie-Akkus

Beitrag: 1:21 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Plätzchen backen, Geschenke besorgen, Tannenbaum besorgen: Stress pur ist gerade angesagt – privat zu Hause, aber auch bei der Arbeit im Büro. Weil die Angestellten und ihre Manager kurz vor Jahresende noch klar Schiff machen müssen, wird es dort in der Regel richtig hektisch. Wer sich dadurch besonders gestresst fühlt und wie die Deutschen ihre Energieakkus an den Weihnachtstagen wieder aufladen, weiß Oliver Heinze.

Sprecher: „Den meisten Stress habe ich hier im Büro!“ Laut der aktuellen YouGov Umfrage behaupten das gerade die meisten von sich selbst. Egal, ob nun Chef oder Angestellter. Kurios ist auch:

O-Ton 1 (Claudia Bartels, 16 Sek.): „Während mehr als jeder zweite Manager findet, dass er jetzt mehr Stress als seine Mitarbeiter hat, sehen das bei den Angestellten nur 40 Prozent so. Immerhin ein Drittel von ihnen glaubt in der Tat auch, dass Manager mehr Stress als sie selbst hätten. Das legt nahe, dass Manager in der Weihnachtszeit wohl besonders schwer zur Ruhe zu kommen.“

Sprecher: Sagt Claudia Bartels von E.ON und erklärt, dass es außerdem große Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt:

O-Ton 2 (Claudia Bartels, 14 Sek.): „Männer und Frauen fühlen unterschiedlich: Angestellte Männer fühlen sich im Vergleich zu Managern tendenziell stärker gestresst als ihre Kolleginnen. Auf der Führungsebene ist es dagegen umgekehrt: Dort wird der Stressfaktor bei den Managerinnen höher eingestuft als bei den männlichen Kollegen.“

Sprecher: Wenn es ums Aufladen der Energieakkus geht, sind sich aber alle Gestressten wieder einig:

O-Ton 3 (Claudia Bartels, 29 Sek.): „Sie treffen sich zum Fest am liebsten mit ihren Familien, Freunden oder Bekannten. Der eine oder andere nutzt die ruhigen Tage aber auch, um mal ganz allein durchzupusten und nimmt sich dabei gar nicht so was Bestimmtes vor. Für mich ist auch Weihnachtsdeko ganz wichtig: klar, Weihnachtsbaum mit Lichterkette. Licht und Beleuchtung helfen mir persönlich nach all dem Stress wieder zu entspannen. Deutliche Unterschiede gibt's dann allerdings wieder beim Thema ‚Urlaub‘: Den gönnen sich über Weihnachten zum Chillen mehr als ein Drittel der befragten Manager, aber nur 14 Prozent der Arbeitnehmer.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn auch Sie Weihnachten im Kreise Ihrer Lieben verbringen, um sich vom Stress zu erholen: Mehr Tipps für ein sicheres und gemütliches Zuhause finden Sie im Netz unter www.eon.de.

Thema: „O du hektische...“ – Weihnachtsstress entlädt unsere Energie-Akkus

Interview: 2:05 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Plätzchen backen, Geschenke besorgen, Tannenbaum besorgen: Stress pur ist gerade angesagt – privat zu Hause, aber auch bei der Arbeit im Büro. Weil die Angestellten und ihre Manager kurz vor Jahresende noch klar Schiff machen müssen, wird es dort in der Regel richtig hektisch. Wer sich dadurch besonders gestresst fühlt und wie die Deutschen ihre Energieakkus an den Weihnachtstagen wieder aufladen, weiß Claudia Bartels von E.ON, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Bartels, Sie haben aktuell Manager und Mitarbeiter in ganz Deutschland befragt, wer sich denn gerade besonders gestresst fühlt. Gab es ein überraschendes Ergebnis?

O-Ton 1 (Claudia Bartels, 33 Sek.): „Das persönliche Stresslevel ist natürlich eine höchst subjektive Einschätzung. Interessant ist dabei, dass die meisten glauben, selbst in der Weihnachtszeit am meisten gestresst zu sein. Tatsächlich fällt in der Umfrage auf, die wir zusammen mit YouGov durchgeführt haben, dass es zwischen Angestellten und Manager deutliche Unterschiede in der Selbsteinschätzung gibt: Während mehr als jeder zweite Manager findet, dass er jetzt mehr Stress als seine Mitarbeiter hat, sehen das bei den Angestellten nur 40 Prozent so. Immerhin ein Drittel von ihnen glaubt in der Tat auch, dass Manager mehr Stress als sie selbst hätten. Das legt nahe, dass Manager in der Weihnachtszeit wohl besonders schwer zur Ruhe zu kommen.“

2. Gibt es denn Unterschiede zwischen Männern und Frauen?

O-Ton 2 (Claudia Bartels, 27 Sek.): „Männer und Frauen fühlen unterschiedlich: Angestellte Männer fühlen sich im Vergleich zu Managern tendenziell stärker gestresst als ihre Kolleginnen. Auf der Führungsebene ist es dagegen umgekehrt: Dort wird der Stressfaktor bei den Managerinnen höher eingestuft als bei den männlichen Kollegen. Auffällig, wenn wir aufs Alter blicken: Die am meisten gestresste Gruppe unserer Umfrage ist die der jüngeren Manager unter 35, die sich im Vergleich zu Ihren Mitarbeitern am allermeisten gestresst fühlen.“

3. Und was tun deutsche Manager und Ihre Angestellten, um sich zu entspannen und die Energieakkus wieder aufzuladen?

O-Ton 3 (Claudia Bartels, 27 Sek.): „Beim Thema ‚Entspannen‘ sind Arbeitnehmer und Manager auf einer Linie: Sie treffen sich zum Fest am liebsten mit ihren Familien, Freunden oder Bekannten, um ihre Energieakkus wieder aufzuladen. Der eine oder andere nutzt die ruhigen Tage aber auch, um mal ganz allein durchzupusten und nimmt sich dabei gar nicht so was Bestimmtes vor. Deutliche Unterschiede gibt's dann allerdings wieder beim Thema ‚Urlaub‘: Den gönnen sich über Weihnachten zum Chillen mehr als ein Drittel der befragten Manager, aber nur 14 Prozent der Arbeitnehmer.“

4. Wie erholen Sie sich denn am besten vom Weihnachtsstress?

O-Ton 4 (Claudia Bartels, 26 Sek.): „Weihnachten verbringe ich – wie die meisten Befragten auch – am liebsten ganz entspannt im Kreis meiner Familie. Ich genieße die freie

Zeit, wenn wir gemeinsam Spaziergänge unternehmen, am liebsten im Schnee und dann gemütlich eine heiße Schokolade schlürfen. Da wird es mir wieder wohlig warm. Für mich ist auch Weihnachtsdeko ganz wichtig: klar, Weihnachtsbaum mit Lichterkette. Licht und Beleuchtung helfen mir persönlich nach all dem Stress wieder zu entspannen. Und was für mich auch nicht fehlen darf: All die köstlichen Leckereien, die es an Weihnachten immer so gibt.“

Claudia Bartels über Weihnachtsstress und wie man seine Akkus wieder gut mit Energie aufladen kann. Besten Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Danke, gern geschehen, tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn auch Sie Weihnachten im Kreise Ihrer Lieben verbringen, um sich vom Stress zu erholen: Mehr Tipps für ein sicheres und gemütliches Zuhause finden Sie im Netz unter www.eon.de.