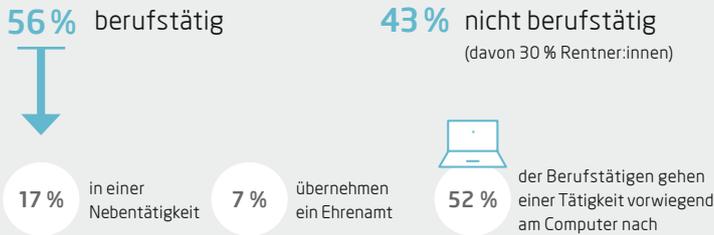


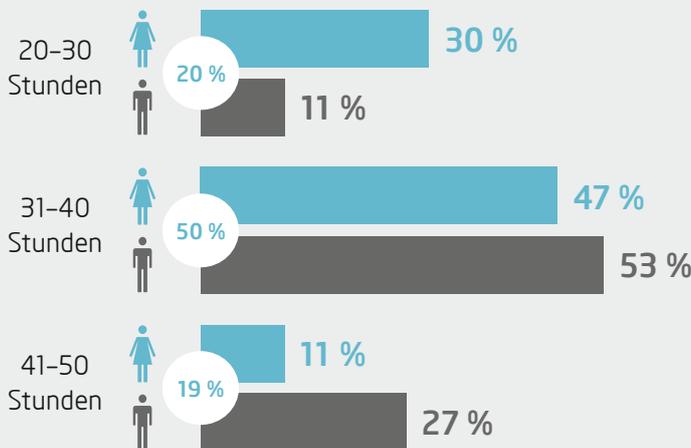
WELEDA TRENDFORSCHUNG 2022

FREMDBESTIMMT? UNRUHE, GEREIZTHEIT & GEDANKENKREISEN SIND HÄUFIGSTE BESCHWERDEN

ARBEITEST DU NOCH ODER ENTSPANNST DU SCHON?



WOCHENARBEITSZEIT DER BERUFSTÄTIGEN



Der Begriff „Selbstbestimmung“ hat viele Facetten: eine politische, eine philosophische – und auch eine psychologische. Doch das Konzept ist relativ, veränderlich und individuell verschieden: Für den einen bedeutet es Freiheit, für die andere vielleicht Überforderung und Orientierungslosigkeit. Umgekehrt können Vorgaben von außen entweder Halt oder Einengung bedeuten. Äußerer Zwang kann erwiesenermaßen zu einer Art (wahrgenommenem) Kontrollverlust führen und psychischen Stress auslösen,^{1,2} der auf Dauer krank macht. Die Weleda Trendforschung 2022³ hat die Auswirkungen verschiedener Formen von Selbst- und Fremdbestimmung auf das psychische und körperliche Wohlbefinden in einer repräsentativen Erhebung untersucht und wollte wissen: Welche Arten von Fremdbestimmung werden als besonders einschränkend empfunden? (Wie äußert sich Kontrollverlust körperlich und mental?

BERUFLICH: STÄRKERE FREMDBESTIMMUNG



PRIVAT: MEHR EIGENE ENTSCHEIDUNGEN MÖGLICH



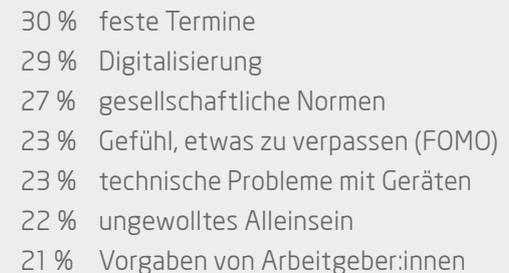
ZEIT FÜR FREIZEIT?



RUSH HOUR OF LIFE

RHOLer, Menschen zwischen 30 und 39 Jahren in der RushHourOfLife, haben am wenigstens Freizeit (jeder: 4. nur 2-4 Stunden pro Woche)

WAS UNS STRESST!*



Flexible Zeiteinteilung & freie Strukturen stressen nur 17 % der Befragten.



Die Jüngeren fühlen sich am stärksten eingeschränkt.

HOMEOFFICE NIMMT ZU

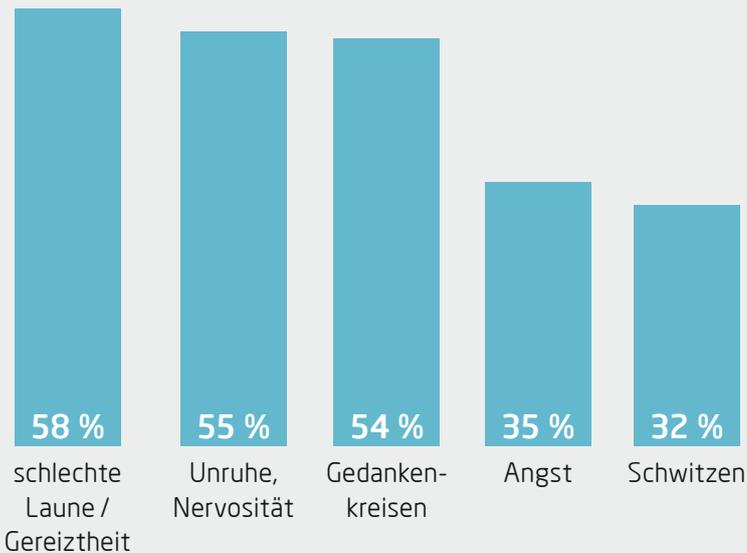


81 %

der Deutschen arbeiten derzeit mind. 1 Tag/Woche im Homeoffice (2021: Homeoffice als Veränderung der beruflichen Situation bei 49 %).

* Zustimmung: „stark“ und „sehr stark“

SO REAGIEREN WIR AUF FREMDBESTIMMUNG & KONTROLLVERLUST*



77 %

der 18-29-Jährigen empfinden schlechte Laune / Gereiztheit

- 29 % Ein- / Durchschlafprobleme
- 26 % Kopfschmerzen
- 24 % Herzasen / höherer Puls / Zittern
- 22 % Engegefühl in Hals- / Brustraum
- 58 % entspannt, keine körperlichen Beschwerden

* Zustimmung: „immer“, „oft“, „manchmal“; Mehrfachantworten möglich

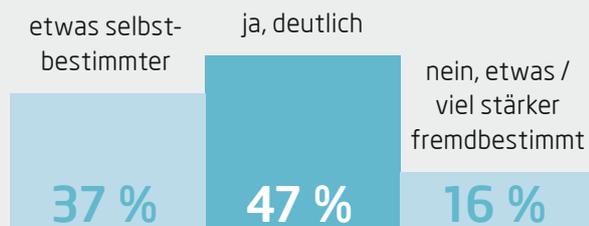
AKTUELL: DEUTSCHE ZUFRIEDEN MIT IHREM LEBEN

- 8 % (sehr) unzufrieden
- 13 % eher unzufrieden
- 37 % eher zufrieden
- 33 % zufrieden
- 9 % sehr zufrieden

79 % sind zufrieden

RHOLer, 30-39-Jährige am wenigsten zufrieden: 71 %

LEBEN WIR HEUTE SELBSTBESTIMMTER ALS VOR 30 JAHREN?



- 1) Litzcke S M und Schuh H. Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. 2005. Heidelberg: Springer.
- 2) Keller F. M., Derksen, C., Kötting, L., Dahmen, A., & Lippke, S. Distress, loneliness, and mental health during the COVID-19 pandemic: Test of the extension of the evolutionary theory of loneliness. Applied Psychology: Health and Well-Being (2022-in press). <https://doi.org/10.1111/aphw.12352>.
- 3) Weleda Trendforschung 2022, Online-Umfrage von Bilendi im Auftrag von Weleda, Stichprobe: 1.031 Personen der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 14.-27.07.2022.
- 4) Weleda Trendforschung 2021, repräsentative Umfrage im Auftrag von Weleda. Stichprobe: 1.002 Personen der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren. Bilendi GmbH. Befragungszeitraum: 22.-28.07.2021. Erhebungsart: online.

STRESSBESCHWERDEN?

Wichtig bei der Wahl eines rezeptfreien Arzneimittels bei stressbedingten Beschwerden



Stressfaktor ungewolltes Alleinsein



34 % der 18-29-Jährigen fühlen sich (eher) einsamer als vor der Pandemie

IMPRESSUM

Dieses Pressematerial dient zur alleinigen Information für Journalisten. Weleda hat keinen Einfluss auf die redaktionelle Verwertung. Insbesondere besteht keine Verpflichtung zur Übernahme der Gestaltung und Formulierung. Bitte senden Sie bei Veröffentlichung ein Belegexemplar, Link, PDF oder einen Hinweis zum Erscheinungstermin an: mail@petersenpartner.de oder Petersen & Partner, Janine Graumüller, Milchstraße 21, 20148 Hamburg.

Bei Fragen oder Materialwünschen kontaktieren Sie uns gerne: 040 560075-24. Link zum Download der Presseunterlagen inklusive der einzelnen Infografiken: bit.ly/WeledaTrendforschung2022

Bitte nutzen Sie als Quellenangabe:
Weleda Trendforschung 2022

WELEDA
Seit 1921