



JUVENIR-STUDIE 4.0

Zuviel Stress – zuviel Druck!

Wie Schweizer Jugendliche mit Stress
und Leistungsdruck umgehen.

Tabellenband

JUVENIR

Eine Studienreihe der
Jacobs Foundation

Inhalt

1. Stichprobenstruktur / Nachweis der absoluten Zahlen	4
2. Häufigkeit von Stress / Überforderung allgemein	5
3. Häufigkeit von Stress / Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen	6
4. Leistungsorientierung und Wahrnehmung der Leistungsanforderungen	14
5. Ursachen von Leistungsdruck	27
6. Umgang mit Stress und Druck	43
7. Auswirkungen von Leistungsdruck	57
8. Allgemeine Aussagen zum Thema Leistungsdruck	67
9. Lebenszufriedenheit und Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen	79

Der vorliegende Tabellenband stellt eine Ergänzung der vierten Juvenir-Studie „Zuviel Stress – zuviel Druck!“ dar. Die Kernaussagen und Beschreibungen relevanter Unterschiede bzgl. soziodemografischer Hintergründe der Jugendlichen sind in der Hauptstudie enthalten. Die nachfolgenden Darstellungen ermöglichen, ergänzend zur Hauptstudie, einen detaillierten Einblick in die Differenzierung nach verschiedenen soziodemografischen Hintergründen der Jugendlichen (z.B. Geschlecht, Alter, Sprachregion, Nationalität, Tätigkeit).¹

Besonderer Wert wurde bei der Befragung auf eine ausreichende Zahl von – in Befragungen häufig stark unterrepräsentierten – Jugendlichen mit Migrationshintergrund gelegt. Hierfür wurden von LINK knapp 100 Jugendliche gesondert rekrutiert. Insgesamt beträgt der Migrantenanteil in der Gesamtstichprobe 10,5 Prozent (161 Befragte), was allerdings immer noch deutlich unter dem Anteil in der entsprechenden Altersgruppe in der Schweiz (19,7%) liegt. Der Rücklauf lässt aber auf jeden Fall belastbare Aussagen zu der Migranten-Gruppe zu. Die Gruppe definiert sich dadurch, dass sie nicht über die schweizerische Staatsbürgerschaft verfügt, jedoch eine der drei Landessprachen ausreichend beherrscht, um an der Befragung teilzunehmen. Die Nationalitäten-Verteilung innerhalb der Migranten-Stichprobe entspricht im Wesentlichen – insbesondere was die quantitativ wichtigsten Migrations-Gruppen betrifft – der Verteilung in der Schweiz. Jugendliche aus Ex-Jugoslawien und Albanien sind mit einem Anteil von knapp 20 Prozent zwar unterproportional, aber dennoch stark vertreten (Schweiz: 28%). Die restlichen Nationalitäten sind – abgesehen von einer überproportional starken Vertretung italienischer und portugiesischer Jugendlicher – gut abgebildet.

Sämtliche in diesem Bericht dargestellten Ergebnisse sind nach Altersjahren, Geschlecht und Sprachregion gewichtet. Der Gewichtung liegen die Strukturverteilungen der amtlichen Statistik des Bundesamtes für Statistik zugrunde.

¹ Die Online-Befragung wurde durch das LINK Institut für Markt- und Sozialforschung durchgeführt. Im Dezember 2014 wurden insgesamt 1'538 Jugendliche aus der gesamten Schweiz befragt.

1. Stichprobenstruktur / Nachweis der absoluten Zahlen

		Häufigkeit (Anzahl Befragte)	Prozent ungewichtet	Prozent gewichtet
Gesamt	n = 1'538			
Geschlecht	n = 1'538			
Männlich		683	44,4	50,0
Weiblich		855	55,6	50,0
Alter	n = 1'538			
15 Jahre		56	3,6	9,5
16 Jahre		194	12,6	17,5
17 Jahre		272	17,7	14,0
18 Jahre		258	16,8	14,1
19 Jahre		231	15,0	14,5
20 Jahre		258	16,8	14,8
21 Jahre		269	17,5	15,5
Sprachregion	n = 1'538			
Deutschschweiz		956	62,2	69,1
Romandie		414	26,9	26,9
Tessin		168	10,9	4,1
Nationalität	n = 1'538			
Schweizer(in)		1'377	89,5	88,6
Ausländer(in)		161	10,5	11,4
Tätigkeit	n = 1'538			
Schüler/-in		389	25,3	30,2
Lehrling, Auszubildende(r), Rekrut		435	28,3	29,2
Student/-in		438	28,5	23,6
Praktikant/-in		49	3,2	3,0
Berufstätige/-r		185	12,0	11,4
Arbeitslose, Sonstige		42	2,7	2,5
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)	n = 1'538			
sehr häufig		202	13,1	12,1
häufig		547	35,6	34,5
manchmal		593	38,6	39,7
selten		179	11,6	12,5
nie		16	1,0	1,1

2. Häufigkeit von Stress / Überforderung allgemein

F1: Ganz allgemein: Wie häufig haben Sie das Gefühl, übermässig gestresst oder überfordert zu sein?

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	12,1	34,5	39,7	12,5	1,1	0,1
Geschlecht						
männlich	9,1	28,1	41,9	18,8	2,0	0,1
weiblich	15,2	40,8	37,5	6,2	0,2	0,0
Alter						
15 Jahre	9,4	28,7	37,9	20,8	3,2	0,0
16 Jahre	11,7	38,3	40,6	8,2	0,8	0,3
17 Jahre	14,1	35,4	38,5	10,7	1,3	0,0
18 Jahre	14,3	32,6	40,9	11,8	0,3	0,0
19 Jahre	15,2	35,7	36,7	11,8	0,5	0,0
20 Jahre	9,0	35,4	41,6	12,2	1,8	0,0
21 Jahre	10,8	32,3	40,6	15,6	0,6	0,0
Sprachregion						
Deutschschweiz	9,6	33,5	43,5	12,3	1,0	0,1
Westschweiz	17,9	37,0	29,7	14,1	1,3	0,0
Tessin	16,8	34,2	41,6	5,4	2,0	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	12,1	34,2	40,1	12,5	1,0	0,1
Ausländer(in)	12,2	36,7	36,1	13,1	1,9	0,0

3. Häufigkeit von Stress / Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

- a. Gute Noten in der Schule zu erreichen
- b. Gute Leistungen bei der Lehre im Betrieb zu erbringen
- c. Gute Ergebnisse im Studium zu erreichen
- d. Erfolg und Anerkennung im Beruf zu erreichen

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'496	24,8	31,0	30,6	10,5	3,0	0,1
Geschlecht						
männlich	17,5	27,8	35,3	14,3	5,0	0,2
weiblich	32,0	34,2	25,9	6,7	1,1	0,1
Alter						
15 Jahre	19,6	24,8	37,4	9,6	8,5	0,0
16 Jahre	29,2	30,3	25,7	11,6	3,2	0,0
17 Jahre	24,7	33,8	27,8	11,9	1,7	0,0
18 Jahre	26,8	28,8	33,7	7,0	3,3	0,5
19 Jahre	28,1	29,2	29,5	12,1	0,9	0,2
20 Jahre	18,6	37,1	30,9	9,8	3,6	0,0
21 Jahre	23,9	31,0	32,3	10,7	1,7	0,4
Sprachregion						
Deutschschweiz	20,8	29,6	34,3	12,4	2,8	0,2
Westschweiz	33,5	35,0	22,1	5,9	3,5	0,0
Tessin	34,5	29,4	24,1	8,3	3,1	0,6
Nationalität						
Schweizer(in)	24,2	31,8	30,6	10,4	2,9	0,2
Ausländer(in)	29,5	24,9	30,7	11,0	4,0	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	32,2	29,3	25,1	10,5	2,9	0,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	16,2	31,8	35,8	11,6	4,4	0,3
Student/-in	34,5	32,9	23,5	7,4	1,8	0,0
Berufstätige/-r	9,4	29,7	45,2	13,5	1,8	0,5

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

e. Erfolg im Sport zu haben

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	3,0	13,7	30,1	31,8	20,1	1,3
Geschlecht						
männlich	2,5	12,7	30,3	31,1	22,4	1,1
weiblich	3,5	14,6	29,9	32,6	17,9	1,6
Alter						
15 Jahre	2,6	12,2	36,7	27,3	21,2	0,0
16 Jahre	2,8	17,6	28,8	32,2	17,3	1,2
17 Jahre	4,9	15,8	25,1	30,7	21,9	1,6
18 Jahre	3,6	14,2	28,3	29,0	23,0	1,9
19 Jahre	3,3	10,2	31,2	36,1	16,8	2,4
20 Jahre	2,2	12,6	34,9	31,3	18,3	0,7
21 Jahre	1,6	11,8	27,9	34,3	23,3	1,1
Sprachregion						
Deutschschweiz	3,1	13,2	29,7	33,3	19,4	1,3
Westschweiz	2,1	15,1	31,0	29,0	21,6	1,0
Tessin	5,8	11,7	29,9	26,4	23,0	3,2
Nationalität						
Schweizer(in)	3,0	13,5	29,6	32,1	20,4	1,4
Ausländer(in)	3,0	14,8	33,9	29,8	17,8	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	3,6	13,0	29,4	32,9	20,3	0,8
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	3,2	15,5	28,3	31,0	20,0	2,0
Student/-in	1,6	10,5	31,7	33,6	21,2	1,5
Berufstätige/-r	4,2	14,9	33,2	27,7	19,3	0,6
Sonstiges, Arbeitslos	0,0	23,0	31,2	33,2	12,6	0,0

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

f. Meine Hobbys (z.B. Musik, Games) zu beherrschen

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	2,8	11,2	28,7	36,9	19,6	0,9
Geschlecht						
männlich	1,9	10,1	26,1	39,2	21,9	0,8
weiblich	3,6	12,3	31,2	34,6	17,3	1,0
Alter						
15 Jahre	3,7	4,1	26,1	33,3	29,0	3,8
16 Jahre	3,3	9,7	31,2	36,4	19,1	0,3
17 Jahre	4,3	15,5	36,3	26,1	17,8	0,0
18 Jahre	4,2	14,6	26,4	32,9	20,3	1,6
19 Jahre	1,9	13,7	30,6	40,1	13,0	0,7
20 Jahre	0,6	9,5	24,6	45,6	19,5	0,4
21 Jahre	1,7	9,5	24,9	41,9	21,5	0,4
Sprachregion						
Deutschschweiz	2,3	9,6	28,2	37,3	21,5	1,1
Westschweiz	4,1	15,2	30,1	36,0	14,3	0,4
Tessin	1,9	11,5	27,0	36,9	22,8	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	2,7	11,2	29,3	37,0	18,9	1,0
Ausländer(in)	3,6	11,3	23,7	36,6	24,9	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	4,7	11,2	30,0	31,7	21,2	1,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	2,8	12,0	29,6	36,6	18,5	0,5
Student/-in	1,4	10,0	26,7	40,9	20,5	0,5
Berufstätige/-r	0,6	8,6	28,4	42,0	18,5	1,9
Sonstiges, Arbeitslos	2,3	23,7	20,0	42,4	11,5	0,0

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

g. Gut auszusehen, attraktiv zu sein

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	5,0	16,9	33,7	30,2	13,8	0,4
Geschlecht						
männlich	2,9	14,1	31,8	32,6	18,3	0,3
weiblich	7,1	19,8	35,5	27,8	9,3	0,5
Alter						
15 Jahre	3,7	20,9	20,6	31,5	23,4	0,0
16 Jahre	4,9	13,9	40,6	31,1	8,6	0,9
17 Jahre	6,8	17,0	31,2	29,3	15,8	0,0
18 Jahre	4,2	16,9	32,5	27,7	17,7	1,0
19 Jahre	5,9	19,6	38,0	25,8	10,8	0,0
20 Jahre	4,7	16,2	37,1	31,0	11,0	0,1
21 Jahre	4,4	16,0	29,9	34,9	14,0	0,7
Sprachregion						
Deutschschweiz	4,5	17,0	32,5	32,0	13,7	0,3
Westschweiz	5,9	17,0	35,8	26,5	14,3	0,6
Tessin	7,2	15,4	39,9	24,2	12,5	0,7
Nationalität						
Schweizer(in)	4,9	17,0	34,2	29,5	14,0	0,4
Ausländer(in)	5,8	16,2	29,1	35,8	12,5	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	5,7	17,2	33,1	30,0	13,9	0,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	3,5	16,1	34,5	30,6	14,7	0,7
Student/-in	4,2	16,7	33,6	31,8	13,3	0,3
Berufstätige/-r	8,7	17,2	34,4	27,0	12,2	0,5
Sonstiges, Arbeitslos	6,0	25,8	27,7	27,3	13,2	0,0

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

h. Bei Freunden und Kollegen beliebt zu sein

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	3,8	12,8	31,4	35,0	16,7	0,3
Geschlecht						
männlich	2,6	9,8	30,6	36,8	20,0	0,1
weiblich	4,9	15,7	32,2	33,2	13,5	0,4
Alter						
15 Jahre	0,0	12,6	23,3	41,3	22,9	0,0
16 Jahre	4,9	11,4	35,0	32,2	16,0	0,5
17 Jahre	3,2	14,2	32,1	33,0	17,6	0,0
18 Jahre	4,9	17,1	27,8	33,0	16,7	0,5
19 Jahre	6,2	10,3	34,9	31,9	16,4	0,3
20 Jahre	3,9	12,8	28,9	38,8	15,6	0,0
21 Jahre	2,1	11,6	34,2	37,4	14,4	0,4
Sprachregion						
Deutschschweiz	2,3	10,5	30,6	38,3	18,2	0,2
Westschweiz	7,0	17,2	33,6	28,7	13,1	0,5
Tessin	8,6	21,9	31,0	22,4	16,1	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	3,7	12,9	32,0	34,8	16,3	0,3
Ausländer(in)	4,5	11,8	26,9	36,9	19,8	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	3,5	13,6	32,1	33,0	17,8	0,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	3,9	13,1	30,7	33,8	18,0	0,5
Student/-in	3,9	13,5	28,1	39,0	15,3	0,2
Berufstätige/-r	3,8	8,3	37,2	35,4	14,8	0,4
Sonstiges, Arbeitslos	6,0	11,2	37,0	35,9	9,8	0,0

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

i. In sozialen Medien (WhatsApp, Twitter, facebook ...) immer aktuell dabei zu sein und sich online gut zu präsentieren

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	1,2	4,0	14,7	30,1	48,3	1,8
Geschlecht						
männlich	1,3	4,2	13,4	29,4	50,3	1,5
weiblich	1,1	3,8	15,9	30,8	46,3	2,1
Alter						
15 Jahre	0,0	5,9	12,1	26,2	53,6	2,2
16 Jahre	0,3	5,9	15,3	32,3	43,6	2,6
17 Jahre	0,7	3,6	20,0	30,1	43,6	2,0
18 Jahre	1,1	5,6	16,6	27,3	48,4	1,0
19 Jahre	3,0	3,0	14,0	34,1	45,7	0,2
20 Jahre	0,9	2,0	15,1	29,7	50,7	1,5
21 Jahre	2,1	2,3	9,2	29,2	54,2	3,0
Sprachregion						
Deutschschweiz	1,4	4,5	14,4	30,9	47,1	1,6
Westschweiz	0,8	2,5	14,8	28,6	51,2	2,1
Tessin	0,9	5,0	17,8	26,3	47,4	2,6
Nationalität						
Schweizer(in)	1,2	4,2	14,0	30,0	48,7	2,0
Ausländer(in)	1,5	2,2	19,9	31,2	44,8	0,5
Tätigkeit						
Schüler/-in	0,5	5,8	14,3	29,0	48,3	2,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	1,9	4,4	16,2	31,6	44,3	1,6
Student/-in	0,9	1,6	11,0	30,1	55,9	0,4
Berufstätige/-r	2,0	2,3	18,6	28,5	44,6	4,1
Sonstiges, Arbeitslos	0,0	7,2	16,9	31,1	42,6	2,3

F4: Wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?

j. In allen für mich wichtigen Bereichen gleichzeitig gut zu sein

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	20,2	31,6	31,8	11,5	3,9	1,0
Geschlecht						
männlich	12,0	27,4	38,5	15,6	5,4	1,1
weiblich	28,4	35,8	25,2	7,3	2,5	0,8
Alter						
15 Jahre	22,6	19,6	33,7	12,3	10,2	1,6
16 Jahre	25,1	32,5	27,7	11,7	2,6	0,3
17 Jahre	26,0	29,6	28,4	10,8	3,5	1,7
18 Jahre	21,6	32,5	30,9	9,2	3,7	2,1
19 Jahre	19,7	36,9	28,2	11,9	2,6	0,7
20 Jahre	12,5	38,3	32,7	11,9	4,3	0,4
21 Jahre	14,7	27,4	42,0	12,4	3,2	0,4
Sprachregion						
Deutschschweiz	19,0	28,7	34,3	12,7	3,9	1,3
Westschweiz	23,3	37,6	27,2	8,0	3,8	0,2
Tessin	20,4	40,2	21,1	13,5	4,4	0,5
Nationalität						
Schweizer(in)	20,1	31,4	32,0	11,4	4,2	0,9
Ausländer(in)	20,8	32,6	30,9	12,1	2,0	1,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	25,3	29,4	28,4	12,0	3,8	1,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	21,9	28,5	30,9	12,3	4,7	1,6
Student/-in	16,6	37,6	32,0	9,5	4,0	0,2
Berufstätige/-r	10,8	34,4	38,8	13,3	2,7	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	13,6	27,4	52,8	3,4	0,4	2,3

4. Leistungsorientierung und Wahrnehmung der Leistungsanforderungen

F2: Wie wichtig ist es für Sie, in den folgenden Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

- a. Gute Noten in der Schule
- b. Gute Leistungen bei der Lehre im Betrieb
- c. Gute Ergebnisse im Studium
- d. Erfolg und Anerkennung im Beruf

	sehr wichtig	eher wichtig	teils-teils	eher unwichtig	sehr unwichtig	weiss nicht
	in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'496	53,3	38,5	7,0	1,0	0,1	0,2
Geschlecht						
männlich	51,3	40,0	6,8	1,4	0,1	0,3
weiblich	55,3	36,9	7,1	0,7	0,1	0,0
Alter						
15 Jahre	57,4	33,5	7,5	1,6	0,0	0,0
16 Jahre	52,6	39,5	7,3	0,7	0,0	0,0
17 Jahre	58,8	34,3	5,7	0,8	0,0	0,3
18 Jahre	59,0	35,0	5,1	0,5	0,5	0,0
19 Jahre	50,6	39,4	8,4	1,4	0,0	0,2
20 Jahre	52,6	38,3	7,4	0,7	0,4	0,6
21 Jahre	44,1	46,9	7,3	1,7	0,0	0,0
Sprachregion						
Deutscheschweiz	51,0	38,7	8,6	1,3	0,2	0,2
Westschweiz	56,0	40,1	3,4	0,5	0,0	0,0
Tessin	73,9	22,9	2,0	0,7	0,0	0,6
Nationalität						
Schweizer(in)	52,2	39,1	7,3	1,2	0,1	0,2
Ausländer(in)	61,8	33,1	4,5	0,0	0,6	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	43,3	45,0	9,9	1,6	0,2	0,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	66,2	27,6	5,2	0,3	0,2	0,5
Student/-in	53,1	41,9	4,1	0,9	0,0	0,0
Berufstätige/-r	43,7	44,5	10,0	1,8	0,0	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	68,0	26,8	4,3	0,4	0,5	0,0
häufig	56,3	37,7	5,3	0,6	0,0	0,1
manchmal	48,6	42,1	8,0	1,3	0,0	0,0
selten	43,7	42,0	10,8	1,9	0,4	1,1
nie	70,9	20,7	8,4	0,0	0,0	0,0

F2: Wie wichtig ist es für Sie, in den folgenden Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

e. Erfolg im Sport

	sehr wichtig	eher wichtig	teils-teils	eher unwichtig	sehr unwichtig	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	13,5	28,3	26,4	19,6	12,0	0,3
Geschlecht						
männlich	16,7	31,1	22,1	17,9	12,0	0,1
weiblich	10,2	25,4	30,6	21,4	12,0	0,4
Alter						
15 Jahre	18,1	18,6	34,8	17,9	10,6	0,0
16 Jahre	15,8	28,9	30,4	16,8	7,7	0,3
17 Jahre	11,1	27,9	28,2	20,6	12,3	0,0
18 Jahre	12,8	30,7	24,0	20,4	11,9	0,2
19 Jahre	14,6	29,9	22,3	18,8	14,5	0,0
20 Jahre	11,9	29,3	26,0	22,2	10,5	0,0
21 Jahre	11,2	29,0	21,3	20,7	16,8	1,1
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	14,6	25,5	25,3	21,6	12,8	0,2
Westschweiz	10,3	34,2	29,5	14,8	11,0	0,2
Tessin	14,4	36,4	23,1	18,2	7,0	0,9
Nationalität						
Schweizer(in)	13,5	28,1	26,0	19,3	12,9	0,3
Ausländer(in)	13,2	29,7	29,2	22,4	5,2	0,2
Tätigkeit						
Schüler/-in	15,2	26,0	28,7	20,5	9,6	0,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	12,2	28,6	26,4	20,4	12,3	0,2
Student/-in	13,0	32,0	21,5	18,9	14,3	0,3
Berufstätige/-r	14,1	27,8	28,0	16,3	12,6	1,1
Sonstiges, Arbeitslos	10,6	18,3	36,0	20,7	14,5	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	16,7	23,6	28,5	18,3	12,4	0,5
häufig	13,9	31,4	25,0	19,2	10,3	0,2
manchmal	11,7	29,9	25,6	19,5	13,0	0,3
selten	13,0	19,7	31,7	22,9	12,8	0,0
nie	28,5	20,7	12,7	17,5	20,6	0,0

F2: Wie wichtig ist es für Sie, in den folgenden Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

f. Meine Hobbys (z.B. Musik, Games) zu beherrschen

	sehr wichtig	eher wichtig	teils-teils	eher unwichtig	sehr unwichtig	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	20,6	43,8	25,8	7,5	2,1	0,3
Geschlecht						
männlich	23,2	44,1	23,1	7,4	1,9	0,3
weiblich	17,9	43,5	28,5	7,5	2,3	0,3
Alter						
15 Jahre	25,5	48,1	22,2	4,2	0,0	0,0
16 Jahre	27,8	46,1	19,8	3,5	2,5	0,3
17 Jahre	24,1	39,7	26,8	7,5	1,3	0,7
18 Jahre	16,8	48,2	24,3	9,3	1,3	0,0
19 Jahre	22,4	39,5	28,7	7,3	1,5	0,7
20 Jahre	15,3	43,2	26,4	10,6	4,1	0,3
21 Jahre	12,9	42,7	32,0	9,4	2,9	0,1
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	23,0	43,9	23,5	7,4	1,9	0,3
Westschweiz	14,1	42,7	32,2	8,0	2,9	0,2
Tessin	21,2	49,2	23,0	5,0	0,3	1,4
Nationalität						
Schweizer(in)	20,8	43,4	26,6	7,0	1,9	0,3
Ausländer(in)	18,6	46,6	20,0	11,0	3,7	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	24,2	43,1	25,2	5,8	1,3	0,3
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	22,3	44,9	25,0	6,2	1,3	0,3
Student/-in	13,3	45,9	28,1	10,6	1,9	0,2
Berufstätige/-r	20,6	39,7	24,2	10,0	4,9	0,6
Sonstiges, Arbeitslos	21,6	36,3	29,2	3,7	9,2	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	29,0	35,3	24,6	8,6	2,1	0,3
häufig	19,9	45,5	25,7	6,7	2,0	0,2
manchmal	18,2	47,4	25,4	7,4	1,5	0,2
selten	20,9	36,9	28,0	9,5	4,2	0,5
nie	25,4	34,2	32,0	0,0	0,0	8,4

F2: Wie wichtig ist es für Sie, in den folgenden Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

g. Gut auszusehen, attraktiv zu sein

	sehr wichtig	eher wichtig	teils-teils	eher unwichtig	sehr unwichtig	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	13,3	45,0	29,2	10,3	2,2	0,1
Geschlecht						
männlich	13,0	44,0	28,7	11,2	3,2	0,0
weiblich	13,6	46,0	29,6	9,4	1,2	0,2
Alter						
15 Jahre	20,2	50,0	18,3	11,4	,0	0,0
16 Jahre	13,0	47,4	28,2	9,1	1,8	0,5
17 Jahre	13,9	46,0	27,0	11,8	1,3	0,0
18 Jahre	13,1	43,7	28,9	11,6	2,6	0,0
19 Jahre	10,6	44,6	30,8	11,6	2,3	0,0
20 Jahre	14,1	38,9	34,4	8,3	4,3	0,0
21 Jahre	10,7	45,5	32,6	8,9	2,4	0,0
Sprachregion						
Deutscheschweiz	13,6	45,7	28,7	9,9	2,1	0,0
Westschweiz	12,5	42,6	30,4	11,7	2,5	0,3
Tessin	13,0	48,7	29,2	7,6	1,5	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	13,0	45,8	28,3	10,7	2,2	0,1
Ausländer(in)	15,5	38,8	36,0	7,2	2,6	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	15,6	45,3	25,9	11,3	1,8	0,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	11,1	43,9	32,9	10,5	1,3	0,3
Student/-in	12,3	42,6	31,1	10,2	3,8	0,0
Berufstätige/-r	16,8	50,2	24,8	7,1	1,1	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	6,8	53,6	21,2	9,1	9,3	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	20,0	44,5	25,8	7,7	2,0	0,0
häufig	13,3	48,9	27,9	8,3	1,3	0,2
manchmal	12,9	42,6	31,6	10,9	2,0	0,0
selten	6,4	44,7	29,2	15,3	4,3	0,0
nie	28,0	21,1	16,9	19,9	14,2	0,0

F2: Wie wichtig ist es für Sie, in den folgenden Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

h. Bei Freunden und Kollegen beliebt und anerkannt zu sein

	sehr wichtig	eher wichtig	teils-teils	eher unwichtig	sehr unwichtig	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	29,3	45,5	19,2	4,7	1,1	0,2
Geschlecht						
männlich	29,5	47,8	17,1	4,5	1,1	0,0
weiblich	29,1	43,3	21,3	4,9	1,1	0,3
Alter						
15 Jahre	28,1	41,6	24,9	5,4	0,0	0,0
16 Jahre	31,4	47,8	15,7	4,7	0,3	0,0
17 Jahre	26,1	43,0	23,6	5,5	1,6	0,1
18 Jahre	31,8	44,6	19,4	2,1	2,1	0,0
19 Jahre	27,4	49,9	15,9	5,8	0,7	0,3
20 Jahre	29,0	46,3	18,7	4,1	1,6	0,3
21 Jahre	30,1	43,6	19,2	5,6	1,1	0,4
Sprachregion						
Deutscheschweiz	28,1	43,2	21,6	6,0	1,0	0,1
Westschweiz	29,8	51,6	14,8	2,1	1,4	0,3
Tessin	44,9	44,2	9,0	1,0	0,4	0,5
Nationalität						
Schweizer(in)	29,9	46,3	18,3	4,4	0,9	0,1
Ausländer(in)	24,2	39,0	26,6	7,2	2,4	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	27,9	45,6	22,4	3,5	0,6	0,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	29,8	41,3	19,8	7,2	1,7	0,1
Student/-in	27,7	53,6	14,4	3,3	0,8	0,2
Berufstätige/-r	34,2	40,8	19,8	3,9	0,8	0,5
Sonstiges, Arbeitslos	32,1	43,4	16,4	4,7	3,4	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	36,6	39,0	17,9	4,8	1,3	0,5
häufig	28,1	47,6	19,5	3,7	0,8	0,3
manchmal	29,4	45,2	19,1	5,6	0,8	0,0
selten	24,1	47,0	20,9	5,3	2,7	0,0
nie	39,5	48,9	11,6	0,0	0,0	0,0

F2: Wie wichtig ist es für Sie, in den folgenden Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

i. In sozialen Medien (WhatsApp, Twitter, facebook ...) immer aktuell dabei zu sein und sich online gut zu präsentieren

	sehr wichtig	eher wichtig	teils-teils	eher unwichtig	sehr unwichtig	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	2,8	14,0	27,6	30,4	25,0	0,2
Geschlecht						
männlich	4,0	14,6	28,1	27,7	25,6	0,0
weiblich	1,7	13,3	27,1	33,2	24,3	0,5
Alter						
15 Jahre	5,3	21,2	32,9	23,7	16,9	0,0
16 Jahre	3,0	19,2	32,4	28,1	17,3	0,0
17 Jahre	2,5	13,5	26,2	32,9	24,7	0,1
18 Jahre	1,1	13,3	28,6	33,1	23,6	0,4
19 Jahre	2,8	13,5	27,8	33,5	22,0	0,4
20 Jahre	2,5	10,3	25,0	26,7	34,8	0,7
21 Jahre	3,3	8,5	21,6	33,1	33,4	0,0
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	2,8	13,8	25,8	33,3	23,9	0,3
Westschweiz	2,8	14,2	30,8	24,5	27,8	0,0
Tessin	3,2	14,4	36,6	21,1	24,3	0,5
Nationalität						
Schweizer(in)	2,9	13,5	27,1	30,5	25,8	0,2
Ausländer(in)	2,7	17,3	31,4	29,6	18,4	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	3,2	14,6	28,6	32,0	21,5	0,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	2,7	17,3	30,0	28,6	21,1	0,3
Student/-in	2,7	8,3	22,1	33,6	33,2	0,0
Berufstätige/-r	2,9	15,2	28,6	28,1	24,3	0,9
Sonstiges, Arbeitslos	0,0	10,7	31,9	15,5	41,9	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	6,8	16,5	24,7	26,9	24,9	0,2
häufig	2,9	15,3	26,8	31,7	23,0	0,3
manchmal	1,4	12,9	31,3	31,3	22,9	0,3
selten	1,9	11,7	22,5	28,4	35,6	0,0
nie	13,9	8,4	11,9	24,3	41,5	0,0

F3: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

- a. Gute Noten in der Schule zu erreichen
- b. Gute Leistungen bei der Lehre im Betrieb zu erbringen
- c. Gute Ergebnisse im Studium zu erreichen
- d. Erfolg und Anerkennung im Beruf zu erreichen

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'496	45,4	41,9	10,9	1,4	0,2	0,1
Geschlecht						
männlich	44,2	40,8	12,4	1,9	0,5	0,1
weiblich	46,6	43,0	9,3	0,9	0,0	0,1
Alter						
15 Jahre	43,2	47,6	7,6	1,6	0,0	0,0
16 Jahre	40,4	45,2	11,7	2,3	0,3	0,0
17 Jahre	46,8	40,4	12,1	0,3	0,3	0,0
18 Jahre	48,1	34,8	14,0	1,8	0,9	0,5
19 Jahre	47,9	39,7	12,4	0,0	0,0	0,0
20 Jahre	46,3	42,9	9,4	1,0	0,0	0,4
21 Jahre	45,8	43,8	7,9	2,6	0,0	0,0
Sprachregion						
Deutschschweiz	42,3	43,6	12,0	1,5	0,3	0,2
Westschweiz	52,6	37,8	8,4	1,2	0,0	0,0
Tessin	51,2	40,8	7,3	0,6	0,0	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	45,1	42,4	10,7	1,5	0,2	0,1
Ausländer(in)	48,1	38,4	12,1	0,9	0,6	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	40,2	45,3	12,7	1,2	0,4	0,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	46,8	39,0	11,9	1,8	0,4	0,2
Student/-in	52,6	39,9	6,8	0,7	0,0	0,0
Berufstätige/-r	40,5	45,5	11,6	2,4	0,0	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	66,6	27,7	4,6	0,6	0,5	0,0
häufig	48,8	42,3	8,0	0,6	0,2	0,0
manchmal	39,7	44,5	13,7	2,0	0,0	0,2
selten	33,3	46,1	16,8	2,5	0,9	0,4
nie	44,7	53,1	2,2	0,0	0,0	0,0

F3: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

e. Erfolg im Sport zu haben

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	33,4	38,8	18,4	5,9	2,6	0,8
Geschlecht						
männlich	35,3	40,2	17,0	4,8	2,0	0,7
weiblich	31,5	37,5	19,9	6,9	3,1	1,0
Alter						
15 Jahre	23,8	38,0	22,8	11,3	4,1	0,0
16 Jahre	33,1	35,7	23,1	6,1	1,5	0,4
17 Jahre	31,0	38,4	23,1	3,2	3,5	0,8
18 Jahre	40,5	33,4	15,2	7,8	1,7	1,3
19 Jahre	36,5	40,4	15,6	3,9	3,2	0,3
20 Jahre	32,4	43,7	14,0	6,6	1,7	1,6
21 Jahre	33,6	42,1	16,0	4,0	3,1	1,2
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	36,6	38,3	17,6	5,1	1,6	0,8
Westschweiz	27,3	40,0	19,1	7,8	4,8	0,9
Tessin	20,0	40,3	28,0	6,4	4,2	1,1
Nationalität						
Schweizer(in)	34,0	39,1	17,9	5,5	2,6	0,8
Ausländer(in)	28,9	36,8	22,3	8,4	2,1	1,5
Tätigkeit						
Schüler/-in	29,2	38,7	22,1	6,8	2,5	0,6
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	34,8	33,9	20,6	7,0	3,1	0,5
Student/-in	32,6	45,9	13,9	5,0	1,5	1,1
Berufstätige/-r	40,7	39,8	12,5	2,6	2,4	2,0
Sonstiges, Arbeitslos	41,0	33,2	15,8	2,3	7,7	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	41,2	29,7	18,2	7,2	1,8	2,0
häufig	33,8	39,2	20,1	3,3	2,8	0,8
manchmal	33,2	39,8	17,1	6,9	2,2	0,7
selten	26,4	43,4	16,8	8,8	4,2	0,4
nie	22,7	42,5	33,9	0,0	0,9	0,0

F3: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

f. Meine Hobbys (z.B. Musik, Games) zu beherrschen

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	15,5	38,6	33,6	9,0	2,8	0,6
Geschlecht						
männlich	17,1	35,7	34,9	9,7	1,9	0,7
weiblich	13,9	41,5	32,2	8,3	3,6	0,5
Alter						
15 Jahre	9,5	34,0	39,4	10,7	6,4	0,0
16 Jahre	19,8	41,8	28,0	7,7	2,8	0,0
17 Jahre	16,2	47,1	27,4	7,5	1,4	0,3
18 Jahre	19,7	35,7	32,5	9,7	0,8	1,6
19 Jahre	17,6	39,6	31,4	8,7	2,7	0,0
20 Jahre	10,5	36,7	40,1	8,5	2,8	1,3
21 Jahre	12,6	33,5	38,6	10,8	3,6	0,9
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	16,6	38,0	32,3	9,7	2,6	0,8
Westschweiz	14,2	40,8	35,0	6,5	3,3	0,1
Tessin	4,8	34,5	45,9	12,3	2,5	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	15,2	40,1	32,8	8,6	2,7	0,6
Ausländer(in)	18,0	27,0	39,2	11,8	3,2	0,8
Tätigkeit						
Schüler/-in	14,4	43,6	30,4	8,4	3,0	0,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	17,4	36,4	34,1	9,5	2,2	0,3
Student/-in	13,7	36,3	37,3	9,0	2,9	0,7
Berufstätige/-r	14,3	36,3	35,0	8,6	3,4	2,4
Sonstiges, Arbeitslos	27,3	38,6	21,7	10,1	2,3	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	24,2	37,6	33,1	3,5	0,9	0,7
häufig	13,6	41,7	33,7	7,1	3,3	0,8
manchmal	14,6	37,6	32,2	12,0	3,2	0,4
selten	15,5	34,0	37,0	10,9	1,9	0,8
nie	8,4	44,9	46,7	0,0	0,0	0,0

F3: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

g. Gut auszusehen, attraktiv zu sein

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	10,3	29,8	42,7	12,2	3,3	1,7
Geschlecht						
männlich	10,7	29,3	41,8	12,7	3,5	2,0
weiblich	9,8	30,2	43,7	11,8	3,1	1,3
Alter						
15 Jahre	13,6	26,5	38,0	16,6	3,7	1,6
16 Jahre	8,4	32,5	41,8	11,7	3,9	1,7
17 Jahre	10,3	29,1	43,3	11,6	3,6	2,0
18 Jahre	9,0	31,7	41,4	12,9	3,3	1,6
19 Jahre	11,9	30,6	42,1	11,5	2,9	1,0
20 Jahre	9,1	29,1	46,5	10,0	2,7	2,6
21 Jahre	11,2	27,2	44,3	13,0	3,2	1,1
Sprachregion						
Deutschschweiz	9,8	29,7	42,4	13,4	2,6	2,1
Westschweiz	12,5	29,1	42,9	9,3	5,4	0,9
Tessin	3,7	35,0	47,0	12,3	1,6	0,4
Nationalität						
Schweizer(in)	9,6	30,4	42,7	12,2	3,2	1,8
Ausländer(in)	15,4	24,6	43,0	12,5	4,0	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	8,8	28,0	44,7	13,2	3,2	2,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	11,2	29,7	43,1	11,6	3,7	0,6
Student/-in	8,6	28,7	45,1	11,6	4,1	2,0
Berufstätige/-r	14,1	36,7	33,5	11,2	1,3	3,2
Sonstiges, Arbeitslos	15,3	29,7	34,2	18,5	2,3	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	19,5	35,9	36,9	4,2	2,1	1,4
häufig	8,0	30,6	42,2	15,1	3,2	0,8
manchmal	9,7	28,5	47,6	9,1	3,1	2,0
selten	9,0	25,2	34,9	22,0	5,4	3,5
nie	10,5	32,9	37,2	13,2	6,3	0,0

F3: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

h. Bei Freunden und Kollegen beliebt und anerkannt zu sein

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	10,8	30,5	40,6	14,0	3,4	0,8
Geschlecht						
männlich	11,2	33,1	37,8	13,9	2,8	1,1
weiblich	10,3	27,9	43,4	14,0	3,9	0,5
Alter						
15 Jahre	10,6	32,4	43,1	10,2	3,8	0,0
16 Jahre	13,4	25,7	44,5	12,0	3,9	0,5
17 Jahre	9,4	31,1	44,8	11,6	2,4	0,7
18 Jahre	13,3	29,9	36,5	16,7	1,9	1,8
19 Jahre	9,2	36,4	33,0	16,5	4,8	0,0
20 Jahre	10,8	29,5	38,0	17,2	3,6	0,9
21 Jahre	8,4	30,1	44,3	12,5	3,2	1,5
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	9,7	27,2	41,4	16,9	3,8	1,0
Westschweiz	12,3	36,7	40,3	7,8	2,5	0,5
Tessin	18,4	44,7	29,7	5,2	1,3	0,6
Nationalität						
Schweizer(in)	10,9	30,4	40,4	14,1	3,3	0,9
Ausländer(in)	9,5	31,1	42,2	13,2	3,9	0,2
Tätigkeit						
Schüler/-in	7,5	30,2	45,1	12,7	4,3	0,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	14,5	30,3	36,9	14,4	2,8	1,2
Student/-in	8,5	30,0	42,3	15,1	2,9	1,3
Berufstätige/-r	12,8	33,8	35,8	13,5	3,3	0,8
Sonstiges, Arbeitslos	14,1	25,9	39,8	15,5	4,7	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	20,1	31,8	38,0	7,9	1,5	0,7
häufig	8,2	31,7	42,5	14,5	2,3	0,8
manchmal	9,8	30,8	40,8	13,6	4,2	0,8
selten	10,7	23,9	38,8	20,6	4,8	1,2
nie	18,4	44,7	26,9	2,1	7,9	0,0

F3: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben?

i. In sozialen Medien (WhatsApp, Twitter, facebook ...) immer aktuell dabei zu sein und sich online gut zu präsentieren

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	6,0	16,7	30,6	25,6	17,5	3,5
Geschlecht						
männlich	7,2	16,4	30,3	25,2	16,9	4,0
weiblich	4,8	17,1	30,9	26,0	18,1	3,1
Alter						
15 Jahre	5,7	16,0	23,5	30,3	21,2	3,2
16 Jahre	4,3	17,0	30,5	30,5	15,7	2,0
17 Jahre	5,3	18,2	36,0	23,4	13,6	3,5
18 Jahre	6,6	18,0	31,5	24,6	14,2	5,0
19 Jahre	7,2	15,1	35,7	22,4	16,6	2,9
20 Jahre	6,2	18,3	26,8	23,7	21,4	3,6
21 Jahre	7,0	14,3	27,9	25,2	20,9	4,7
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	6,9	20,3	30,0	23,7	15,4	3,6
Westschweiz	4,4	8,7	31,1	29,7	22,4	3,7
Tessin	1,4	9,2	36,0	31,4	20,7	1,3
Nationalität						
Schweizer(in)	6,0	17,3	29,9	26,1	17,0	3,8
Ausländer(in)	6,3	12,7	35,8	22,1	21,4	1,8
Tätigkeit						
Schüler/-in	4,8	17,2	31,6	27,8	14,6	4,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	6,0	18,8	30,8	24,0	17,8	2,5
Student/-in	4,8	12,6	30,1	27,8	21,4	3,3
Berufstätige/-r	10,4	16,9	28,3	22,2	15,8	6,4
Sonstiges, Arbeitslos	11,6	23,1	29,0	16,0	20,3	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	8,4	17,9	32,8	22,4	16,3	2,2
häufig	3,9	17,7	32,3	25,8	16,6	3,7
manchmal	5,6	17,4	30,7	25,9	17,3	3,0
selten	10,3	12,3	23,2	28,5	19,4	6,2
nie	7,9	0,0	29,4	15,3	47,3	0,0

5. Ursachen von Leistungsdruck

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

a. Die Zeit reicht nicht für alles.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	51,6	36,6	9,2	2,2	0,4
Geschlecht					
männlich	44,7	43,4	8,5	2,7	0,7
weiblich	56,3	31,9	9,7	1,9	0,1
Alter					
15 Jahre	51,4	36,8	11,7	,0	0,0
16 Jahre	55,0	35,8	6,6	2,6	0,0
17 Jahre	52,3	36,5	9,0	1,3	0,8
18 Jahre	50,4	39,4	7,3	2,4	0,5
19 Jahre	57,6	31,7	7,8	2,8	0,0
20 Jahre	45,8	38,0	14,3	0,8	1,1
21 Jahre	47,6	38,1	9,6	4,7	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	52,2	34,6	10,2	2,9	0,0
Westschweiz	51,2	39,7	6,9	1,1	1,1
Tessin	46,2	40,4	12,4	1,0	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	52,9	36,1	8,9	1,9	0,2
Ausländer(in)	41,3	40,4	11,5	5,3	1,5
Tätigkeit					
Schüler/-in	59,1	30,5	8,1	2,3	0,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	47,9	41,2	9,0	1,4	0,4
Student/-in	48,8	37,8	10,4	2,2	0,8
Berufstätige/-r	43,1	41,4	10,3	5,2	0,0

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

b. Bestimmte Anforderungen sind einfach so hoch, dass sie zwangsläufig zu Leistungsdruck führen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	36,0	41,3	19,2	2,8	0,7
Geschlecht					
männlich	36,0	38,7	21,2	3,0	1,2
weiblich	36,0	43,1	17,9	2,6	0,4
Alter					
15 Jahre	52,2	16,5	21,7	4,9	4,6
16 Jahre	39,4	40,4	15,9	2,9	1,5
17 Jahre	37,7	38,3	20,8	3,3	0,0
18 Jahre	36,7	40,0	19,7	3,1	0,5
19 Jahre	35,0	49,9	12,1	2,9	0,0
20 Jahre	26,4	45,1	25,6	2,9	0,0
21 Jahre	31,4	47,6	20,7	0,3	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	34,1	39,9	22,6	3,4	0,0
Westschweiz	40,6	43,5	12,3	1,5	2,2
Tessin	28,4	45,2	22,7	3,8	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	36,6	40,3	19,2	3,1	0,8
Ausländer(in)	31,3	49,5	19,2	0,0	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	43,4	36,5	17,0	1,6	1,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	30,9	42,2	21,4	5,0	0,5
Student/-in	37,0	44,5	16,1	2,1	0,3
Berufstätige/-r	19,3	46,9	31,3	2,4	0,0

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

c. Stress entsteht vor allem dann, wenn viele verschiedene Aufgaben gleichzeitig zu erledigen sind.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	45,2	40,7	11,9	1,9	0,3
Geschlecht					
männlich	43,8	40,2	13,1	2,6	0,3
weiblich	46,2	41,0	11,1	1,5	0,3
Alter					
15 Jahre	49,0	36,9	14,1	0,0	0,0
16 Jahre	55,6	36,5	5,2	2,1	0,6
17 Jahre	42,9	43,4	11,1	2,1	0,5
18 Jahre	48,7	33,4	16,3	1,5	0,0
19 Jahre	44,6	40,7	11,3	3,5	0,0
20 Jahre	36,9	50,3	11,0	1,2	0,5
21 Jahre	37,8	42,6	17,4	2,1	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	51,8	35,5	11,6	0,9	0,2
Westschweiz	33,1	49,8	13,5	3,1	0,5
Tessin	43,6	44,2	4,7	7,5	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	46,1	40,0	11,4	2,1	0,3
Ausländer(in)	37,8	45,7	16,1	0,4	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	50,9	37,3	9,4	1,9	0,5
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	50,6	40,2	8,1	1,1	0,0
Student/-in	36,5	45,3	15,3	2,7	0,3
Berufstätige/-r	34,2	39,8	23,6	2,4	0,0

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

d. Auch unter Druck möchte ich immer alles möglichst gut machen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	45,8	40,1	12,3	1,5	0,3
Geschlecht					
männlich	43,7	38,6	13,6	3,4	0,7
weiblich	47,2	41,1	11,5	0,2	0,0
Alter					
15 Jahre	48,8	37,1	14,1	0,0	0,0
16 Jahre	39,1	41,1	16,4	2,8	0,7
17 Jahre	47,0	41,5	10,2	1,4	0,0
18 Jahre	52,0	31,7	16,3	0,0	0,0
19 Jahre	44,9	42,3	8,7	4,1	0,0
20 Jahre	43,7	44,0	11,2	0,0	1,1
21 Jahre	48,5	41,3	9,1	1,1	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	45,0	40,4	13,4	1,2	0,0
Westschweiz	46,9	39,9	10,3	2,1	0,9
Tessin	48,7	37,9	12,1	1,3	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	45,6	39,9	12,7	1,7	0,1
Ausländer(in)	47,2	41,8	9,5	0,0	1,5
Tätigkeit					
Schüler/-in	40,6	39,8	17,7	1,4	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	52,1	37,6	8,9	1,5	0,0
Student/-in	43,6	43,8	10,6	1,4	0,6
Berufstätige/-r	53,3	36,9	7,8	2,0	0,0

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

e. Ich setze mich vor allem selbst unter Druck.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	43,1	36,7	15,7	4,0	0,6
Geschlecht					
männlich	30,5	41,7	23,0	4,5	0,3
weiblich	51,8	33,2	10,7	3,6	0,8
Alter					
15 Jahre	35,6	27,3	27,9	9,2	0,0
16 Jahre	36,1	44,8	13,6	3,2	2,3
17 Jahre	36,6	37,7	21,1	4,2	0,5
18 Jahre	47,4	31,0	15,7	5,9	0,0
19 Jahre	54,2	30,9	12,2	2,6	0,0
20 Jahre	48,3	35,1	13,8	2,5	0,3
21 Jahre	42,6	42,8	11,7	2,9	0,0
Sprachregion					
Deutscheschweiz	42,5	36,8	16,6	3,4	0,6
Westschweiz	45,6	35,9	13,2	5,0	0,2
Tessin	34,1	39,7	20,2	3,7	2,3
Nationalität					
Schweizer(in)	43,6	35,7	16,3	3,7	0,6
Ausländer(in)	39,5	44,3	10,3	6,0	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	40,4	35,8	18,8	4,7	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	39,3	37,5	17,6	4,3	1,3
Student/-in	50,2	34,3	11,6	3,7	0,2
Berufstätige/-r	42,5	45,8	10,8	0,9	0,0

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

f. Prüfungen und Testsituation machen mir Angst.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	30,9	39,4	22,8	6,4	0,5
Geschlecht					
männlich	26,5	38,6	25,8	8,1	1,0
weiblich	34,0	39,9	20,7	5,2	0,2
Alter					
15 Jahre	25,3	44,4	18,1	12,2	0,0
16 Jahre	28,9	38,5	24,8	7,2	0,7
17 Jahre	34,0	39,7	18,5	7,3	0,6
18 Jahre	32,1	38,3	22,6	6,6	0,3
19 Jahre	37,5	33,6	20,4	6,7	1,9
20 Jahre	30,9	39,0	26,5	3,6	0,0
21 Jahre	26,0	44,5	25,8	3,8	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	20,1	39,8	30,8	8,7	0,6
Westschweiz	49,4	39,9	8,3	2,1	0,4
Tessin	44,5	30,0	18,5	6,0	1,0
Nationalität					
Schweizer(in)	30,6	38,6	23,6	6,7	0,5
Ausländer(in)	33,8	45,3	16,5	4,0	0,4
Tätigkeit					
Schüler/-in	26,8	41,8	22,1	8,7	0,6
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	31,9	39,2	22,0	6,8	0,0
Student/-in	36,6	38,6	21,0	3,7	0,2
Berufstätige/-r	25,1	32,2	34,8	4,6	3,3

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

g. Ich habe Angst, den Anforderungen, die an mich gestellt werden, nicht zu genügen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	40,0	40,6	15,9	3,1	0,4
Geschlecht					
männlich	33,6	41,7	20,5	3,6	0,6
weiblich	44,4	39,8	12,7	2,8	0,3
Alter					
15 Jahre	49,4	33,7	13,2	3,7	0,0
16 Jahre	36,4	42,9	15,4	3,2	2,2
17 Jahre	35,6	41,5	18,0	4,9	0,0
18 Jahre	45,1	34,9	15,6	4,3	0,0
19 Jahre	45,8	40,7	12,5	1,0	0,0
20 Jahre	34,6	44,7	16,3	4,4	0,0
21 Jahre	38,8	41,5	18,9	0,7	0,0
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	40,4	40,2	15,4	4,0	0,0
Westschweiz	38,5	40,8	18,0	1,4	1,2
Tessin	45,7	43,5	7,3	3,5	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	38,4	41,1	17,0	3,0	0,5
Ausländer(in)	53,0	36,2	6,7	4,1	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	37,9	43,4	15,5	2,9	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	44,0	34,5	15,6	5,0	1,0
Student/-in	38,4	43,3	17,4	0,8	0,0
Berufstätige/-r	41,0	40,5	12,6	6,0	0,0

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

h. Ich will mit Freunden und Kollegen mithalten können.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	14,4	31,4	38,2	14,8	1,2
Geschlecht					
männlich	17,3	33,3	37,5	11,2	0,7
weiblich	12,4	30,1	38,7	17,3	1,5
Alter					
15 Jahre	16,1	20,2	50,3	13,4	0,0
16 Jahre	11,9	32,4	38,3	13,8	3,5
17 Jahre	16,0	32,0	33,6	17,9	0,5
18 Jahre	18,9	31,7	37,4	11,4	0,5
19 Jahre	13,8	29,3	42,2	13,5	1,3
20 Jahre	13,3	34,3	34,3	17,9	0,2
21 Jahre	12,1	34,2	37,2	15,2	1,2
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	13,9	32,0	37,8	15,2	1,0
Westschweiz	15,2	28,8	39,9	14,6	1,6
Tessin	14,2	41,1	31,7	11,9	1,0
Nationalität					
Schweizer(in)	14,4	32,0	38,7	14,0	0,9
Ausländer(in)	14,2	26,8	34,1	21,4	3,5
Tätigkeit					
Schüler/-in	14,8	33,3	37,1	13,0	1,7
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	16,0	26,1	40,4	16,7	0,8
Student/-in	11,6	32,0	40,0	15,3	1,0
Berufstätige/-r	16,6	39,3	28,8	14,1	1,2

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

i. Wenn ich keine gute Leistung bringe, werde ich von anderen nicht anerkannt.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	10,8	27,6	38,9	20,9	1,7
Geschlecht					
männlich	12,9	33,7	36,3	16,1	1,1
weiblich	9,4	23,4	40,7	24,2	2,2
Alter					
15 Jahre	19,7	27,0	30,3	18,1	4,9
16 Jahre	9,5	20,7	39,5	29,5	0,8
17 Jahre	9,7	24,8	43,6	20,8	1,0
18 Jahre	13,8	34,3	28,2	21,8	2,0
19 Jahre	13,5	30,3	42,4	13,1	0,7
20 Jahre	6,1	29,6	44,1	19,1	1,1
21 Jahre	8,2	28,4	39,9	20,0	3,4
Sprachregion					
Deutschschweiz	8,4	22,0	40,4	27,4	1,8
Westschweiz	14,4	38,3	36,8	8,6	1,9
Tessin	18,2	25,5	34,8	21,5	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	10,3	26,9	39,8	21,4	1,5
Ausländer(in)	15,7	33,0	31,6	16,4	3,4
Tätigkeit					
Schüler/-in	9,9	21,8	39,8	28,1	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	14,4	33,3	35,4	14,6	2,2
Student/-in	8,3	24,3	44,1	21,0	2,3
Berufstätige/-r	11,7	43,3	29,3	12,2	3,5

**F5: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen:
Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?**

nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

j. Ich möchte die Erwartungen anderer an mich nicht enttäuschen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	42,1	39,1	13,6	4,9	0,3
Geschlecht					
männlich	39,2	42,6	13,6	4,3	0,3
weiblich	44,1	36,8	13,6	5,3	0,3
Alter					
15 Jahre	48,6	34,9	3,7	12,9	0,0
16 Jahre	38,6	41,9	12,8	6,0	0,7
17 Jahre	37,1	41,5	16,9	4,0	0,5
18 Jahre	54,9	36,7	6,7	1,6	0,0
19 Jahre	42,2	38,7	15,1	3,3	0,7
20 Jahre	39,9	40,2	14,9	5,0	0,0
21 Jahre	37,8	37,1	20,1	5,1	0,0
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	43,7	36,3	14,5	5,3	0,2
Westschweiz	38,9	43,4	12,4	4,7	0,6
Tessin	43,6	46,3	8,8	1,3	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	41,4	38,2	14,8	5,4	0,2
Ausländer(in)	47,4	46,8	4,0	1,0	0,9
Tätigkeit					
Schüler/-in	35,6	41,0	15,1	7,4	0,9
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	46,2	42,8	7,9	3,1	0,0
Student/-in	41,9	36,4	16,5	5,2	0,0
Berufstätige/-r	55,7	27,9	16,3	0,0	0,0

F6: Was führt bei Ihnen in Schule/Ausbildung/Studium/Beruf zu Leistungsdruck?
nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

a. Ich stelle selbst hohe Anforderungen an mich, ohne dass mich jemand dazu drängt.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	42,4	34,7	19,0	3,8	0,1
Geschlecht					
männlich	35,4	35,3	23,9	5,1	0,3
weiblich	47,2	34,3	15,6	2,8	0,0
Alter					
15 Jahre	40,2	31,0	15,9	12,9	0,0
16 Jahre	37,9	32,9	24,4	4,1	0,7
17 Jahre	41,7	32,2	23,0	3,2	0,0
18 Jahre	46,9	34,3	17,0	1,9	0,0
19 Jahre	46,9	27,7	21,8	3,6	0,0
20 Jahre	44,8	37,6	15,6	2,0	0,0
21 Jahre	38,9	45,9	12,2	2,9	0,1
Sprachregion					
Deutschschweiz	44,3	32,7	20,3	2,8	0,0
Westschweiz	41,1	36,2	16,4	5,9	0,4
Tessin	27,0	51,2	19,6	1,9	0,4
Nationalität					
Schweizer(in)	43,4	33,7	18,6	4,1	0,2
Ausländer(in)	34,8	42,9	21,6	0,7	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	42,9	28,8	22,4	5,5	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	40,6	37,2	19,4	2,8	0,0
Student/-in	45,4	37,0	14,9	2,6	0,0
Berufstätige/-r	36,2	42,2	17,6	3,8	0,2

F6: Was führt bei Ihnen in Schule/Ausbildung/Studium/Beruf zu Leistungsdruck?
nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

b. Ich habe Angst um meine berufliche Zukunft, wenn ich mich nicht anstrenge.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	43,6	36,6	15,7	3,6	0,5
Geschlecht					
männlich	38,9	42,5	15,7	2,6	0,3
weiblich	46,9	32,7	15,7	4,2	0,6
Alter					
15 Jahre	36,6	43,2	15,4	4,9	0,0
16 Jahre	43,2	30,6	17,2	7,4	1,5
17 Jahre	39,5	42,7	13,5	3,0	1,3
18 Jahre	49,6	29,6	16,3	4,5	0,0
19 Jahre	39,9	42,5	16,8	0,9	0,0
20 Jahre	47,6	40,5	11,4	0,5	0,0
21 Jahre	46,0	32,0	18,8	3,1	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	41,7	36,2	17,0	4,8	0,2
Westschweiz	46,0	38,3	13,4	1,2	1,1
Tessin	52,5	30,1	13,8	3,6	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	40,9	38,5	16,2	3,9	0,5
Ausländer(in)	65,9	21,8	11,5	0,8	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	41,1	38,6	14,9	5,0	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	46,3	31,8	17,2	3,5	1,2
Student/-in	44,4	38,0	15,1	2,5	0,0
Berufstätige/-r	42,3	40,6	15,9	1,2	0,0

F6: Was führt bei Ihnen in Schule/Ausbildung/Studium/Beruf zu Leistungsdruck?
nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

c. Meine Lehrer üben viel Druck auf mich aus, damit ich gute Noten schreibe.

f. Meine Dozenten setzen mich sehr unter Druck.

i. Meine Ausbilder und Lehrer fordern gute Leistungen.

l. Meine Vorgesetzten oder Kollegen haben hohe Anforderungen an mich.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	16,2	35,8	31,2	15,9	0,9
Geschlecht					
männlich	21,3	33,9	27,5	16,3	1,0
weiblich	12,7	37,2	33,7	15,6	0,9
Alter					
15 Jahre	16,8	34,9	28,0	20,3	0,0
16 Jahre	13,0	40,7	28,7	17,6	0,0
17 Jahre	17,5	37,9	32,6	12,0	0,0
18 Jahre	22,0	40,8	25,9	10,1	1,2
19 Jahre	19,5	34,5	29,8	13,5	2,7
20 Jahre	11,5	25,9	40,6	20,8	1,2
21 Jahre	14,3	34,5	31,8	18,2	1,3
Sprachregion					
Deutschschweiz	18,8	36,3	27,2	17,0	0,8
Westschweiz	12,5	34,5	38,0	13,6	1,3
Tessin	7,9	39,3	35,8	17,0	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	15,4	35,8	31,7	16,1	1,0
Ausländer(in)	22,7	36,2	27,2	13,9	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	5,9	29,5	40,7	23,4	0,6
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	36,9	49,8	11,3	1,0	0,9
Student/-in	4,6	26,9	41,6	26,0	1,0
Berufstätige/-r	28,4	46,0	23,4	0,0	2,2

F6: Was führt bei Ihnen in Schule/Ausbildung/Studium/Beruf zu Leistungsdruck?
nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

- d. Mit schlechten Noten wird man bei den Kollegen weniger anerkannt.
- g. Mit schlechten Leistungen im Studium wird man bei den Kollegen weniger anerkannt.
- i. Mit schlechten Leistungen wird man bei Kollegen und Freunden weniger anerkannt.
- l. Ohne gute Leistungen und Erfolg im Beruf wird man bei Freunden weniger anerkannt.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	6,5	19,6	38,6	34,1	1,2
Geschlecht					
männlich	6,7	21,1	41,6	29,9	0,7
weiblich	6,4	18,6	36,5	36,9	1,6
Alter					
15 Jahre	13,9	14,1	32,2	39,8	0,0
16 Jahre	5,2	15,6	35,3	42,5	1,5
17 Jahre	8,1	20,2	34,8	34,2	2,7
18 Jahre	9,4	15,1	44,4	30,5	0,5
19 Jahre	5,5	24,9	33,7	35,2	0,7
20 Jahre	3,9	19,4	43,9	31,3	1,6
21 Jahre	3,5	26,4	43,7	25,3	1,1
Sprachregion					
Deutschschweiz	2,5	15,2	36,9	45,0	0,4
Westschweiz	13,6	28,3	43,8	11,4	2,9
Tessin	9,9	17,2	23,6	49,3	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	5,2	19,6	39,4	34,4	1,3
Ausländer(in)	16,7	20,0	31,6	31,0	0,7
Tätigkeit					
Schüler/-in	7,4	15,6	32,9	42,8	1,3
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	7,5	20,1	41,7	29,8	0,9
Student/-in	5,3	20,8	40,9	31,5	1,4
Berufstätige/-r	3,5	30,5	42,9	21,3	1,9

F6: Was führt bei Ihnen in Schule/Ausbildung/Studium/Beruf zu Leistungsdruck?
nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

- e. Meine Eltern üben viel Druck auf mich aus, damit ich gute Noten schreibe.
- h. Meine Eltern üben viel Druck auf mich aus, damit ich im Studium erfolgreich bin.
- k. Meine Eltern üben viel Druck auf mich aus, damit ich in der Ausbildung erfolgreich bin.
- n. Meine Eltern haben hohe Erwartungen an mich, dass ich gute Leistungen bringe.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 866	10,5	26,9	39,3	22,7	0,6
Geschlecht					
männlich	12,1	28,0	38,3	21,3	0,3
weiblich	9,5	26,1	40,0	23,6	0,7
Alter					
15 Jahre	17,3	27,3	32,4	23,0	0,0
16 Jahre	15,1	27,5	38,2	17,7	1,5
17 Jahre	10,2	24,2	43,9	21,8	0,0
18 Jahre	10,9	30,2	41,7	16,5	0,7
19 Jahre	7,0	23,7	38,5	30,3	0,6
20 Jahre	10,5	25,4	34,4	29,1	0,7
21 Jahre	4,7	30,2	43,3	21,9	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	9,2	22,9	39,4	28,1	0,3
Westschweiz	11,4	34,8	39,4	13,3	1,1
Tessin	22,5	23,6	37,8	16,2	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	9,9	24,7	40,6	24,2	0,5
Ausländer(in)	15,5	44,5	28,9	10,2	0,9
Tätigkeit					
Schüler/-in	16,0	24,5	36,2	22,5	0,8
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	8,5	31,1	40,5	19,6	0,4
Student/-in	7,2	23,6	42,5	26,4	0,3
Berufstätige/-r	6,9	34,5	37,0	20,6	1,0

6. Umgang mit Stress und Druck

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

a. Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	23,7	32,7	26,1	16,0	1,5
Geschlecht					
männlich	27,3	33,3	23,0	15,6	0,8
weiblich	20,2	32,1	29,3	16,3	2,2
Alter					
15 Jahre	17,5	28,1	35,1	17,6	1,6
16 Jahre	25,8	32,8	27,1	11,7	2,5
17 Jahre	21,2	36,4	22,3	18,7	1,4
18 Jahre	23,7	32,2	26,0	16,4	1,7
19 Jahre	24,1	33,7	23,3	17,8	1,1
20 Jahre	23,1	34,7	26,5	15,0	0,7
21 Jahre	27,8	29,6	25,3	16,1	1,1
Sprachregion					
Deutschschweiz	24,5	32,8	26,1	15,4	1,3
Westschweiz	23,4	33,5	25,2	16,3	1,6
Tessin	13,5	26,1	33,1	23,9	3,4
Nationalität					
Schweizer(in)	24,2	33,1	25,5	15,7	1,4
Ausländer(in)	20,2	29,4	31,1	17,7	1,7
Tätigkeit					
Schüler/-in	21,4	34,5	29,3	12,2	2,6
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	23,5	31,1	23,9	20,9	0,6
Student/-in	28,5	32,5	24,8	13,2	1,0
Berufstätige/-r	23,6	30,2	26,7	17,4	2,2
Sonstiges, Arbeitslos	11,3	44,7	26,4	17,6	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	21,8	26,1	31,2	19,7	1,2
häufig	24,1	32,3	27,8	14,9	1,0
manchmal	24,0	36,7	25,4	12,3	1,5
selten	22,5	29,8	20,6	24,1	3,0
nie	34,3	6,3	9,0	50,4	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

b. Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten (z.B. Ausgang, Hobbies).

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	35,9	42,3	14,9	6,3	0,7
Geschlecht					
männlich	39,8	41,4	12,8	5,2	0,7
weiblich	31,9	43,2	16,9	7,3	0,7
Alter					
15 Jahre	27,3	39,1	23,6	8,5	1,6
16 Jahre	38,5	43,1	13,2	4,7	0,6
17 Jahre	35,9	40,2	14,8	8,8	0,3
18 Jahre	36,9	41,0	15,2	5,0	1,8
19 Jahre	35,8	42,4	16,0	5,3	0,5
20 Jahre	36,0	45,6	10,1	8,4	0,0
21 Jahre	37,3	43,1	14,7	4,6	0,4
Sprachregion					
Deutschschweiz	35,5	41,3	15,6	6,7	0,8
Westschweiz	39,7	43,9	12,2	3,8	0,4
Tessin	16,4	47,3	20,5	15,2	0,6
Nationalität					
Schweizer(in)	35,4	43,1	14,8	6,0	0,8
Ausländer(in)	39,8	36,3	15,6	8,4	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	34,1	43,7	15,9	5,3	1,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	34,7	41,2	16,3	7,2	0,6
Student/-in	38,4	42,1	14,0	5,5	0,0
Berufstätige/-r	36,2	42,2	12,1	8,8	0,7
Sonstiges, Arbeitslos	46,7	40,8	4,9	3,1	4,5
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	36,9	37,0	18,2	7,8	0,0
häufig	33,7	43,9	14,1	7,9	0,4
manchmal	34,8	45,4	15,3	3,8	0,7
selten	42,5	36,2	10,7	8,6	2,0
nie	54,9	11,4	33,7	0,0	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

c. Ich suche mir kurze Entspannungsphasen, in denen ich etwas anderes mache.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	30,8	47,1	15,4	5,8	0,9
Geschlecht					
männlich	30,1	48,1	15,1	6,0	0,8
weiblich	31,5	46,1	15,7	5,7	1,1
Alter					
15 Jahre	35,4	56,0	5,4	1,6	1,6
16 Jahre	28,1	43,2	17,7	9,5	1,5
17 Jahre	29,3	49,0	16,6	4,8	0,3
18 Jahre	30,5	47,6	16,1	4,6	1,2
19 Jahre	31,6	43,6	18,4	5,6	0,8
20 Jahre	33,8	44,3	14,0	7,6	0,4
21 Jahre	29,1	49,6	15,7	4,8	0,7
Sprachregion					
Deutschschweiz	29,5	46,8	16,2	6,4	1,1
Westschweiz	34,2	47,8	13,8	3,9	0,3
Tessin	29,8	47,4	13,3	7,9	1,7
Nationalität					
Schweizer(in)	31,6	46,7	14,6	6,1	1,0
Ausländer(in)	24,8	50,2	21,4	3,6	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	35,3	47,7	11,3	4,7	1,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	25,6	45,0	21,1	7,4	0,9
Student/-in	37,1	48,6	10,9	3,4	0,0
Berufstätige/-r	20,0	49,3	19,3	9,9	1,5
Sonstiges, Arbeitslos	33,4	40,3	17,5	3,4	5,4
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	37,2	41,6	16,2	5,0	0,0
häufig	26,1	48,5	17,1	7,2	1,1
manchmal	32,4	48,1	15,0	3,6	0,9
selten	32,3	46,3	10,9	9,0	1,6
nie	28,0	39,6	20,3	12,2	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

d. Ich versuche, den Druck auszublenden und zu verdrängen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	15,1	39,7	31,0	12,8	1,4
Geschlecht					
männlich	14,9	39,0	30,6	13,2	2,3
weiblich	15,3	40,4	31,4	12,4	0,6
Alter					
15 Jahre	18,7	32,8	30,9	12,7	4,9
16 Jahre	13,9	39,9	33,6	11,5	1,0
17 Jahre	18,0	37,6	27,5	15,6	1,3
18 Jahre	15,8	33,9	37,3	11,1	1,9
19 Jahre	15,4	46,8	26,9	10,6	0,3
20 Jahre	12,5	40,6	32,2	13,1	1,6
21 Jahre	13,3	43,3	27,9	15,1	0,4
Sprachregion					
Deutschschweiz	13,9	37,8	33,1	13,5	1,6
Westschweiz	18,1	45,4	24,9	10,5	1,0
Tessin	15,2	33,8	34,0	15,4	1,5
Nationalität					
Schweizer(in)	14,7	39,8	31,3	12,7	1,5
Ausländer(in)	18,3	39,1	28,7	13,3	0,6
Tätigkeit					
Schüler/-in	18,5	35,0	31,2	12,3	3,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	13,3	40,6	32,2	13,5	0,4
Student/-in	13,9	39,8	31,6	14,3	0,5
Berufstätige/-r	13,0	48,6	28,7	8,0	1,7
Sonstiges, Arbeitslos	20,4	42,5	15,9	18,8	2,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	21,3	46,3	23,7	8,7	0,0
häufig	18,2	39,6	28,8	12,4	0,9
manchmal	11,7	40,4	35,4	11,1	1,5
selten	11,2	33,2	30,7	21,8	3,1
nie	14,2	17,2	24,3	30,4	13,9

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

e. Ich handle nach dem Motto „Augen zu und durch!“.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	16,3	36,6	30,0	15,4	1,7
Geschlecht					
männlich	11,7	36,7	31,7	18,1	1,8
weiblich	21,0	36,5	28,2	12,8	1,5
Alter					
15 Jahre	17,2	35,2	30,4	15,5	1,6
16 Jahre	15,7	37,5	32,4	12,8	1,6
17 Jahre	14,4	42,3	26,1	15,2	1,9
18 Jahre	15,9	33,1	29,1	19,8	2,0
19 Jahre	21,1	37,8	27,5	13,1	0,5
20 Jahre	14,8	33,9	32,8	16,3	2,2
21 Jahre	15,7	35,8	30,9	15,8	1,9
Sprachregion					
Deutschschweiz	20,4	41,9	27,1	9,2	1,5
Westschweiz	5,1	20,9	38,8	32,8	2,4
Tessin	21,5	51,0	20,4	6,5	0,6
Nationalität					
Schweizer(in)	16,9	37,1	30,3	13,9	1,7
Ausländer(in)	11,7	32,8	27,4	26,8	1,2
Tätigkeit					
Schüler/-in	14,8	40,8	28,5	14,1	1,8
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	20,0	35,8	26,8	16,1	1,3
Student/-in	13,5	34,6	34,9	15,0	1,9
Berufstätige/-r	16,7	33,8	32,2	15,5	1,9
Sonstiges, Arbeitslos	12,6	27,2	32,2	25,6	2,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	19,1	30,5	27,5	22,1	0,8
häufig	17,1	36,7	30,3	14,1	1,8
manchmal	16,4	41,4	29,0	11,9	1,3
selten	11,0	29,7	33,8	21,9	3,7
nie	14,2	9,3	39,2	37,3	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

f. Ich nehme in Kauf, dass ich schlechtere Ergebnisse erziele als eigentlich möglich.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	11,3	35,7	34,5	15,6	2,7
Geschlecht					
männlich	12,2	34,1	37,1	15,2	1,5
weiblich	10,5	37,4	32,0	16,1	4,0
Alter					
15 Jahre	16,4	40,0	18,8	20,9	3,8
16 Jahre	13,1	41,8	23,9	14,3	6,9
17 Jahre	14,5	34,8	34,9	14,9	1,0
18 Jahre	10,3	32,8	37,1	18,2	1,5
19 Jahre	9,2	36,0	36,8	16,3	1,8
20 Jahre	9,4	32,4	42,5	13,6	2,1
21 Jahre	8,1	32,8	43,8	13,7	1,6
Sprachregion					
Deutschschweiz	9,1	32,3	37,9	17,5	3,3
Westschweiz	17,7	44,2	27,4	9,7	0,9
Tessin	7,3	39,1	25,4	23,3	4,9
Nationalität					
Schweizer(in)	10,7	36,5	34,0	16,0	2,8
Ausländer(in)	16,0	29,8	39,1	12,8	2,2
Tätigkeit					
Schüler/-in	18,2	41,4	24,0	11,6	4,8
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	7,2	33,6	36,3	20,7	2,2
Student/-in	9,9	37,6	37,4	13,4	1,7
Berufstätige/-r	6,3	23,4	51,8	16,8	1,6
Sonstiges, Arbeitslos	18,2	33,8	33,0	15,0	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	17,5	28,3	39,2	10,3	4,7
häufig	10,8	39,4	31,5	16,9	1,4
manchmal	8,5	36,6	37,4	14,3	3,2
selten	13,9	31,7	32,2	19,0	3,2
nie	28,3	21,1	4,2	46,4	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

g. Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei Freunden oder in der Familie.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	13,5	36,2	29,1	20,5	0,6
Geschlecht					
männlich	9,8	32,4	31,6	25,3	0,9
weiblich	17,3	40,1	26,6	15,8	0,3
Alter					
15 Jahre	7,3	38,3	23,0	29,7	1,6
16 Jahre	14,5	35,0	26,9	22,6	1,0
17 Jahre	10,1	29,4	31,8	28,1	0,6
18 Jahre	14,7	33,8	34,3	16,5	0,7
19 Jahre	13,5	39,7	29,9	16,7	0,2
20 Jahre	15,2	38,2	29,4	16,8	0,4
21 Jahre	16,5	39,6	27,3	16,6	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	12,9	34,8	30,1	21,7	0,6
Westschweiz	15,1	39,0	26,8	18,5	0,6
Tessin	14,3	42,8	27,6	14,8	0,6
Nationalität					
Schweizer(in)	13,6	36,5	29,2	20,1	0,7
Ausländer(in)	12,8	34,5	28,8	23,9	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	9,3	32,9	28,7	28,0	1,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	15,6	36,6	29,0	18,2	0,6
Student/-in	13,2	37,8	30,3	18,7	0,0
Berufstätige/-r	18,1	39,3	27,6	14,2	0,8
Sonstiges, Arbeitslos	19,5	43,5	30,9	6,1	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	20,6	30,1	29,6	19,7	0,0
häufig	11,7	37,2	30,0	21,0	0,2
manchmal	13,1	40,3	28,6	17,2	0,8
selten	11,4	29,6	28,6	28,5	1,9
nie	28,0	5,1	18,7	48,2	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

h. Ich suche mir professionelle Beratung und Unterstützung z.B. bei Vertrauenslehrern oder Beratungsstellen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	3,8	7,8	19,9	66,3	2,3
Geschlecht					
männlich	2,9	8,9	19,8	66,1	2,3
weiblich	4,7	6,7	19,9	66,5	2,2
Alter					
15 Jahre	3,7	12,0	13,9	63,0	7,5
16 Jahre	4,2	5,3	19,0	69,8	1,7
17 Jahre	2,3	5,8	21,0	68,1	2,8
18 Jahre	5,4	9,3	18,6	63,9	2,8
19 Jahre	2,6	6,8	25,2	64,3	1,0
20 Jahre	4,4	9,9	19,5	64,8	1,4
21 Jahre	3,7	7,5	19,9	68,1	0,7
Sprachregion					
Deutschschweiz	2,1	4,1	16,9	74,6	2,3
Westschweiz	8,0	17,2	27,8	45,1	1,9
Tessin	4,2	9,4	17,6	65,0	3,9
Nationalität					
Schweizer(in)	3,7	7,3	19,7	67,2	2,0
Ausländer(in)	4,1	11,8	21,0	59,1	4,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	3,7	6,5	14,4	72,0	3,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	5,0	9,0	22,7	61,3	2,0
Student/-in	2,1	8,4	21,3	67,0	1,2
Berufstätige/-r	3,9	4,8	20,4	68,2	2,7
Sonstiges, Arbeitslos	4,7	17,1	32,8	45,4	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	7,9	10,2	23,9	57,6	0,4
häufig	3,0	9,5	20,6	64,4	2,4
manchmal	3,0	6,1	20,1	68,5	2,3
selten	3,8	5,6	14,9	73,3	2,4
nie	7,9	15,2	0,0	63,0	13,9

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

i. Ich trinke gezielt Energy Drinks.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	4,3	7,6	15,6	70,7	1,8
Geschlecht					
männlich	3,6	8,3	16,8	70,2	1,1
weiblich	4,9	7,0	14,4	71,3	2,5
Alter					
15 Jahre	5,3	8,7	18,1	66,4	1,6
16 Jahre	4,4	6,8	13,7	72,0	3,1
17 Jahre	3,2	7,7	13,2	74,5	1,5
18 Jahre	6,8	7,3	19,2	65,5	1,1
19 Jahre	2,5	8,4	15,6	72,4	1,2
20 Jahre	2,8	8,1	12,0	74,9	2,2
21 Jahre	5,1	7,0	18,7	67,7	1,4
Sprachregion					
Deutschschweiz	4,1	7,9	14,9	71,2	1,9
Westschweiz	4,7	7,1	17,1	69,3	1,7
Tessin	3,6	6,6	17,3	71,9	0,6
Nationalität					
Schweizer(in)	3,7	7,5	15,1	71,8	1,9
Ausländer(in)	8,4	8,9	19,2	62,6	1,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	3,7	6,8	12,2	75,4	2,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	5,0	9,7	19,1	64,7	1,5
Student/-in	3,2	5,6	14,6	75,1	1,5
Berufstätige/-r	5,4	7,2	15,7	69,5	2,1
Sonstiges, Arbeitslos	6,0	12,9	19,5	57,0	4,5
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	8,5	9,0	19,8	59,7	2,9
häufig	5,4	8,9	16,0	68,9	0,8
manchmal	2,2	6,8	14,8	74,1	2,2
selten	2,4	3,6	14,4	77,3	2,4
nie	13,9	29,1	0,0	57,1	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

j. Ich nehme Medikamente, damit ich besser entspannen oder mich besser konzentrieren kann.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	2,1	5,7	9,9	79,8	2,6
Geschlecht					
männlich	2,2	5,3	8,8	82,0	1,7
weiblich	1,9	6,1	11,0	77,5	3,4
Alter					
15 Jahre	3,7	2,0	16,6	73,9	3,8
16 Jahre	2,3	6,3	7,7	80,7	3,0
17 Jahre	1,9	4,6	5,7	85,0	2,8
18 Jahre	2,3	7,5	9,6	77,9	2,6
19 Jahre	2,3	4,5	10,8	81,2	1,2
20 Jahre	2,3	6,3	8,5	79,9	3,0
21 Jahre	0,3	7,2	12,8	77,7	2,1
Sprachregion					
Deutschschweiz	1,5	4,2	9,4	82,2	2,6
Westschweiz	3,5	9,5	11,2	73,4	2,3
Tessin	1,0	6,3	8,8	79,5	4,5
Nationalität					
Schweizer(in)	2,2	5,6	9,2	80,8	2,3
Ausländer(in)	0,8	6,8	15,6	71,9	4,9
Tätigkeit					
Schüler/-in	2,7	3,8	8,8	81,2	3,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	2,1	5,8	9,8	80,3	2,0
Student/-in	2,0	8,0	8,1	80,3	1,7
Berufstätige/-r	0,8	5,4	14,6	75,2	3,9
Sonstiges, Arbeitslos	0,0	7,1	20,6	70,0	2,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	6,0	14,0	12,4	64,5	3,1
häufig	1,8	6,6	11,6	78,6	1,4
manchmal	1,2	3,6	8,9	82,6	3,7
selten	1,3	2,1	6,1	88,6	1,9
nie	0,0	4,1	8,4	87,5	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

k. Ich trinke häufiger Alkohol.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	Ich trinke keinen Alkohol	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	2,5	6,8	16,2	37,6	36,7	0,3
Geschlecht						
männlich	3,1	8,7	16,5	38,8	32,7	0,2
weiblich	1,9	4,9	15,9	36,3	40,6	0,3
Alter						
15 Jahre	1,6	3,2	13,3	11,9	69,9	0,0
16 Jahre	4,5	7,3	12,4	27,2	48,6	0,0
17 Jahre	2,4	8,1	15,0	38,2	36,3	0,0
18 Jahre	2,9	7,8	16,7	41,9	30,4	0,3
19 Jahre	1,5	4,6	21,3	45,7	26,0	0,8
20 Jahre	2,0	6,6	13,3	49,8	28,0	0,4
21 Jahre	1,9	8,3	20,9	41,3	27,2	0,4
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	2,9	8,1	17,1	36,5	35,1	0,3
Westschweiz	1,5	3,6	14,8	41,5	38,4	0,1
Tessin	1,7	4,5	11,3	29,5	52,5	0,6
Nationalität						
Schweizer(in)	2,4	7,0	16,2	38,7	35,5	0,3
Ausländer(in)	3,6	5,2	16,1	29,1	46,0	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	2,0	8,0	14,0	28,9	46,6	0,5
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	3,2	6,1	16,6	36,6	37,5	0,1
Student/-in	1,4	5,3	16,8	47,9	28,7	0,0
Berufstätige/-r	3,3	9,0	14,9	45,8	26,2	0,9
Sonstiges, Arbeitslos	7,4	5,5	38,2	19,4	29,5	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	5,2	7,6	15,4	32,1	39,2	0,5
häufig	3,1	7,1	17,8	34,5	37,2	0,3
manchmal	1,9	6,2	16,7	40,6	34,5	0,2
selten	0,0	5,1	11,3	43,8	39,3	0,4
nie	0,0	26,3	12,7	16,3	44,7	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

I. Ich rauche mehr Zigaretten.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	Ich rauche nicht	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	5,7	6,8	4,4	11,6	71,4	0,1
Geschlecht						
männlich	5,4	5,8	5,4	12,6	70,7	0,0
weiblich	6,1	7,8	3,4	10,5	72,1	0,1
Alter						
15 Jahre	3,2	5,4	3,2	7,0	81,1	0,0
16 Jahre	6,9	7,6	1,8	9,5	74,2	0,0
17 Jahre	4,9	5,7	4,1	15,4	69,6	0,3
18 Jahre	8,1	6,2	6,1	13,9	65,7	0,0
19 Jahre	3,8	5,5	4,2	11,0	75,4	0,2
20 Jahre	4,9	8,5	4,9	10,2	71,5	0,0
21 Jahre	7,3	7,7	6,8	13,1	65,2	0,0
Sprachregion						
Deutschs Schweiz	5,5	7,0	4,7	11,0	71,8	0,0
Westschweiz	6,3	6,2	3,4	13,1	70,8	0,2
Tessin	6,2	6,0	7,3	11,3	68,6	0,6
Nationalität						
Schweizer(in)	5,4	6,0	4,2	11,7	72,7	0,1
Ausländer(in)	8,4	12,8	6,6	11,0	61,2	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	5,2	4,7	2,7	13,0	74,3	0,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	6,8	9,1	4,7	9,6	69,7	0,1
Student/-in	3,3	4,8	4,8	11,3	75,8	0,0
Berufstätige/-r	9,0	7,8	6,0	15,4	61,8	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	7,3	15,4	10,5	5,4	61,4	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	14,1	5,1	4,7	9,2	66,7	0,3
häufig	5,5	7,7	4,9	11,7	70,3	0,0
manchmal	4,3	7,4	3,6	12,0	72,6	0,1
selten	2,1	4,4	4,7	13,1	75,7	0,0
nie	8,2	4,8	13,9	4,2	68,9	0,0

F8: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.

Was davon trifft auf Sie zu?

m. Ich nehme mehr Cannabis oder andere Drogen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	Ich nehme kein Cannabis oder andere Drogen	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	1,9	3,8	4,0	15,4	74,7	0,3
Geschlecht						
männlich	2,8	4,7	4,9	16,4	70,9	0,2
weiblich	0,9	2,9	3,0	14,4	78,6	0,3
Alter						
15 Jahre	3,2	5,4	3,2	7,0	81,1	0,0
16 Jahre	6,9	7,6	1,8	9,5	74,2	0,0
17 Jahre	4,9	5,7	4,1	15,4	69,6	0,3
18 Jahre	8,1	6,2	6,1	13,9	65,7	0,0
19 Jahre	3,8	5,5	4,2	11,0	75,4	0,2
20 Jahre	4,9	8,5	4,9	10,2	71,5	0,0
21 Jahre	7,3	7,7	6,8	13,1	65,2	0,0
Sprachregion						
Deutschschweiz	5,5	7,0	4,7	11,0	71,8	0,0
Westschweiz	6,3	6,2	3,4	13,1	70,8	0,2
Tessin	6,2	6,0	7,3	11,3	68,6	0,6
Nationalität						
Schweizer(in)	5,4	6,0	4,2	11,7	72,7	0,1
Ausländer(in)	8,4	12,8	6,6	11,0	61,2	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	5,2	4,7	2,7	13,0	74,3	0,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	6,8	9,1	4,7	9,6	69,7	0,1
Student/-in	3,3	4,8	4,8	11,3	75,8	0,0
Berufstätige/-r	9,0	7,8	6,0	15,4	61,8	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	2,8	15,0	5,5	8,5	68,2	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	14,1	5,1	4,7	9,2	66,7	0,3
häufig	5,5	7,7	4,9	11,7	70,3	0,0
manchmal	4,3	7,4	3,6	12,0	72,6	0,1
selten	2,1	4,4	4,7	13,1	75,7	0,0
nie	8,2	4,8	13,9	4,2	68,9	0,0

7. Auswirkungen von Leistungsdruck

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

a. ...schlafe ich schlecht.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	21,6	34,1	28,0	15,4	1,0
Geschlecht					
männlich	14,8	33,1	33,6	17,5	1,0
weiblich	27,1	35,0	23,4	13,6	1,0
Alter					
15 Jahre	20,2	40,6	22,8	13,4	3,0
16 Jahre	28,7	26,4	27,5	15,8	1,5
17 Jahre	19,4	37,8	25,4	16,6	0,9
18 Jahre	22,7	32,8	31,2	12,1	1,1
19 Jahre	21,3	37,5	30,0	10,1	1,0
20 Jahre	17,2	35,4	30,4	16,9	0,1
21 Jahre	19,1	33,1	26,3	21,5	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	22,3	33,8	25,6	17,7	0,6
Westschweiz	19,5	34,2	33,6	11,0	1,7
Tessin	24,4	38,8	26,9	7,8	2,0
Nationalität					
Schweizer(in)	21,4	33,9	28,3	15,2	1,1
Ausländer(in)	22,5	35,6	25,4	16,5	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	27,2	33,2	21,6	16,4	1,5
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	22,5	33,9	31,4	10,9	1,4
Student/-in	17,4	36,3	30,1	15,9	0,3
Berufstätige/-r	13,0	31,2	30,8	25,0	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	18,1	39,2	31,7	11,0	0,0

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

b. ...leide ich häufig unter Kopfschmerzen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	15,7	21,9	31,6	29,4	1,4
Geschlecht					
männlich	9,3	18,9	32,7	37,6	1,5
weiblich	20,9	24,3	30,8	22,8	1,2
Alter					
15 Jahre	10,7	16,3	36,0	30,9	6,0
16 Jahre	13,7	18,6	36,8	28,8	2,2
17 Jahre	16,0	22,6	28,5	32,5	0,4
18 Jahre	18,7	25,6	31,8	22,9	1,0
19 Jahre	19,9	22,5	25,9	31,1	0,7
20 Jahre	14,7	23,0	32,3	29,5	0,5
21 Jahre	14,8	23,3	30,7	30,7	0,5
Sprachregion					
Deutschschweiz	14,5	21,7	31,4	31,5	0,9
Westschweiz	17,3	21,6	32,7	25,8	2,5
Tessin	23,1	26,9	28,1	21,2	0,7
Nationalität					
Schweizer(in)	14,6	20,9	32,8	30,2	1,5
Ausländer(in)	24,1	30,2	22,4	23,3	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	11,8	20,7	31,7	32,5	3,3
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	19,0	23,4	29,5	27,6	0,6
Student/-in	14,9	22,9	31,1	30,8	0,3
Berufstätige/-r	16,9	20,0	37,6	24,9	0,6
Sonstiges, Arbeitslos	26,4	17,1	38,0	18,6	0,0

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

c. ...bin ich oft traurig und niedergeschlagen.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	23,2	37,1	27,8	11,4	0,4
Geschlecht					
männlich	16,8	32,0	33,0	18,0	0,2
weiblich	28,5	41,2	23,7	6,2	0,5
Alter					
15 Jahre	23,8	43,6	20,1	12,6	0,0
16 Jahre	30,2	39,3	23,1	6,4	1,0
17 Jahre	27,2	33,1	25,8	13,5	0,4
18 Jahre	19,7	35,9	30,9	13,5	0,0
19 Jahre	24,4	33,7	30,5	11,1	0,2
20 Jahre	16,2	39,4	31,3	12,2	0,9
21 Jahre	19,4	36,6	31,2	12,8	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	25,1	37,7	27,1	9,9	0,3
Westschweiz	18,6	35,3	30,3	15,3	0,6
Tessin	26,4	40,6	22,9	9,4	0,7
Nationalität					
Schweizer(in)	23,3	36,7	28,1	11,5	0,5
Ausländer(in)	23,1	40,0	25,6	11,3	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	28,2	38,0	23,0	10,1	0,7
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	22,9	38,5	27,1	10,9	0,6
Student/-in	21,6	35,4	33,5	9,5	0,0
Berufstätige/-r	13,0	35,8	29,8	21,4	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	25,7	29,2	32,9	12,2	0,0

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

d. ...kann ich mich besser konzentrieren.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	7,3	25,7	41,0	24,0	2,0
Geschlecht					
männlich	7,8	28,8	38,4	23,4	1,7
weiblich	6,9	23,3	43,1	24,5	2,3
Alter					
15 Jahre	7,8	26,6	20,3	45,3	0,0
16 Jahre	6,2	20,8	42,1	29,0	2,0
17 Jahre	8,2	26,3	43,3	21,5	0,7
18 Jahre	7,7	26,9	42,6	18,6	4,2
19 Jahre	6,8	25,8	42,7	21,7	3,1
20 Jahre	7,1	24,9	46,5	19,7	1,8
21 Jahre	7,6	30,6	40,2	19,7	1,8
Sprachregion					
Deutschschweiz	7,0	23,8	42,6	25,2	1,4
Westschweiz	8,5	31,3	36,2	20,5	3,5
Tessin	2,6	18,2	49,1	28,9	1,2
Nationalität					
Schweizer(in)	7,3	25,3	40,5	24,7	2,1
Ausländer(in)	6,6	29,2	44,9	18,0	1,3
Tätigkeit					
Schüler/-in	6,1	25,9	35,8	31,0	1,3
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	6,8	22,2	45,1	24,0	1,8
Student/-in	8,8	30,0	40,9	17,1	3,2
Berufstätige/-r	9,1	22,8	44,1	21,4	2,6
Sonstiges, Arbeitslos	3,6	37,4	42,9	16,1	0,0

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

e. ...habe ich oft zu nichts mehr Lust.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	25,9	34,2	25,4	13,5	0,9
Geschlecht					
männlich	22,9	32,1	26,8	17,1	1,2
weiblich	28,3	35,9	24,4	10,7	0,7
Alter					
15 Jahre	32,9	18,4	30,1	16,2	2,4
16 Jahre	28,2	35,8	23,2	10,6	2,2
17 Jahre	26,5	38,1	21,6	13,7	0,2
18 Jahre	24,7	36,2	25,8	12,5	0,9
19 Jahre	24,4	35,4	25,7	14,3	0,2
20 Jahre	24,4	31,6	29,1	14,0	0,9
21 Jahre	22,5	37,1	25,0	15,4	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	28,3	36,3	24,0	10,8	0,6
Westschweiz	21,2	30,5	27,9	19,1	1,4
Tessin	20,8	25,8	31,8	18,7	2,9
Nationalität					
Schweizer(in)	25,0	33,8	26,3	13,9	1,0
Ausländer(in)	33,4	37,1	18,9	10,7	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	27,0	33,7	26,3	11,2	1,8
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	29,2	36,4	21,9	12,0	0,5
Student/-in	22,6	33,1	28,3	15,5	0,5
Berufstätige/-r	21,7	30,7	28,0	18,9	0,7
Sonstiges, Arbeitslos	22,5	39,8	17,5	19,1	1,1

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

f. ...kann ich mich schlecht konzentrieren.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	16,4	38,0	34,8	9,2	1,5
Geschlecht					
männlich	14,7	38,0	34,3	11,4	1,6
weiblich	17,8	38,0	35,2	7,5	1,4
Alter					
15 Jahre	20,7	47,1	21,8	10,4	0,0
16 Jahre	19,3	37,1	38,9	3,8	0,9
17 Jahre	17,4	35,4	36,3	9,3	1,7
18 Jahre	14,8	39,8	34,7	8,2	2,5
19 Jahre	18,5	35,9	33,9	10,5	1,1
20 Jahre	8,5	40,6	41,0	7,9	2,0
21 Jahre	17,1	34,4	30,3	16,6	1,7
Sprachregion					
Deutschschweiz	15,7	37,6	36,0	9,8	0,9
Westschweiz	17,7	38,1	33,3	8,0	2,9
Tessin	18,9	44,4	25,8	9,5	1,4
Nationalität					
Schweizer(in)	16,9	36,7	35,5	9,5	1,4
Ausländer(in)	13,0	48,6	29,1	7,6	1,7
Tätigkeit					
Schüler/-in	19,5	36,0	36,5	6,9	1,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	18,6	43,0	29,9	7,6	0,9
Student/-in	13,8	34,9	36,7	11,5	3,1
Berufstätige/-r	9,3	34,8	40,2	14,9	0,7
Sonstiges, Arbeitslos	9,1	47,6	30,6	11,6	1,1

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

g. ...fühle ich mich weniger leistungsfähig.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	16,6	39,7	34,9	7,4	1,4
Geschlecht					
männlich	15,3	40,1	35,7	8,7	0,2
weiblich	17,6	39,4	34,3	6,3	2,4
Alter					
15 Jahre	22,5	47,7	24,4	5,4	0,0
16 Jahre	18,6	42,3	32,1	5,4	1,6
17 Jahre	22,1	35,9	33,1	7,2	1,7
18 Jahre	13,0	42,0	33,7	10,0	1,4
19 Jahre	15,8	35,2	37,3	9,3	2,4
20 Jahre	10,4	39,2	42,4	6,7	1,3
21 Jahre	15,6	38,4	37,5	7,6	0,9
Sprachregion					
Deutschschweiz	16,6	38,1	36,9	7,3	1,1
Westschweiz	13,8	44,3	31,9	7,6	2,3
Tessin	35,6	32,4	23,6	7,6	0,7
Nationalität					
Schweizer(in)	17,1	40,3	33,5	7,5	1,6
Ausländer(in)	12,6	35,1	46,2	6,1	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	20,5	40,7	31,1	5,9	1,9
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	18,3	41,8	31,7	7,2	1,1
Student/-in	14,6	34,2	41,9	7,6	1,7
Berufstätige/-r	5,1	44,1	38,8	11,3	0,7
Sonstiges, Arbeitslos	14,3	38,0	37,0	10,7	0,0

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

h. ...kann ich Aufgaben besser erledigen als ohne Leistungsdruck.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	12,2	31,2	37,4	16,9	2,2
Geschlecht					
männlich	12,9	33,8	34,9	15,7	2,7
weiblich	11,7	29,1	39,4	17,9	1,9
Alter					
15 Jahre	13,2	26,1	38,8	21,9	0,0
16 Jahre	7,2	23,1	42,6	22,9	4,1
17 Jahre	11,6	31,2	40,4	16,5	0,4
18 Jahre	13,4	34,4	33,9	16,3	1,9
19 Jahre	14,6	37,5	27,5	18,3	2,0
20 Jahre	14,6	35,5	35,6	10,6	3,7
21 Jahre	12,8	30,7	42,1	12,4	2,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	10,7	28,0	40,9	19,1	1,3
Westschweiz	16,3	40,4	28,9	9,8	4,6
Tessin	8,2	17,9	40,3	32,3	1,2
Nationalität					
Schweizer(in)	12,0	31,3	37,0	17,4	2,3
Ausländer(in)	14,1	30,5	40,8	12,6	2,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	9,5	31,6	40,4	17,2	1,3
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	11,7	26,7	36,9	22,9	1,8
Student/-in	16,2	36,6	34,4	9,4	3,4
Berufstätige/-r	14,0	29,6	37,6	16,9	1,9
Sonstiges, Arbeitslos	7,1	36,1	33,7	13,1	10,0

F7: Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern. Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?
nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben

Wenn ich Leistungsdruck habe...

h. ...zweifle ich häufig an mir und meinen Fähigkeiten.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'193	31,8	39,6	21,5	6,9	0,2
Geschlecht					
männlich	21,4	40,3	27,1	10,7	0,4
weiblich	40,1	39,0	17,0	3,9	0,0
Alter					
15 Jahre	18,7	49,1	20,8	11,5	0,0
16 Jahre	35,2	41,0	18,2	4,7	0,9
17 Jahre	33,9	36,1	24,0	5,9	0,0
18 Jahre	33,9	37,6	21,6	6,9	0,0
19 Jahre	40,8	34,5	15,1	9,4	0,2
20 Jahre	27,3	39,5	27,9	5,3	0,0
21 Jahre	26,2	43,0	23,6	7,2	0,0
Sprachregion					
Deutschschweiz	31,9	39,3	22,6	6,1	0,1
Westschweiz	30,3	40,7	20,3	8,4	0,3
Tessin	41,0	36,9	12,7	8,7	0,7
Nationalität					
Schweizer(in)	31,4	39,7	21,7	7,0	0,2
Ausländer(in)	35,0	38,7	20,5	5,9	0,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	28,6	43,7	19,4	7,8	0,5
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	35,9	37,4	20,7	5,9	0,1
Student/-in	36,6	36,3	21,1	6,0	0,0
Berufstätige/-r	20,2	39,3	32,2	8,3	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	22,9	49,4	15,1	12,6	0,0

8. Allgemeine Aussagen zum Thema Leistungsdruck

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

a. Der Leistungsdruck für Jugendliche ist heutzutage zu hoch.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	22,5	43,4	25,2	5,2	3,7
Geschlecht					
männlich	18,5	39,7	31,0	7,1	3,8
weiblich	26,5	47,2	19,5	3,3	3,6
Alter					
15 Jahre	15,6	45,5	32,0	1,6	5,3
16 Jahre	26,6	47,2	17,6	3,9	4,7
17 Jahre	24,5	42,8	25,4	4,9	2,4
18 Jahre	27,2	46,6	20,1	3,6	2,4
19 Jahre	24,4	41,3	21,5	9,8	3,0
20 Jahre	17,9	35,2	36,1	4,5	6,3
21 Jahre	18,6	45,3	27,3	6,7	2,1
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	23,7	43,6	24,9	4,6	3,2
Westschweiz	19,3	42,2	26,6	6,8	5,1
Tessin	23,0	47,1	21,4	4,8	3,7
Nationalität					
Schweizer(in)	22,6	42,9	25,9	5,1	3,6
Ausländer(in)	21,5	47,5	20,5	6,0	4,5
Tätigkeit					
Schüler/-in	25,0	42,8	24,7	3,2	4,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	23,9	46,1	23,2	4,8	2,0
Student/-in	18,8	40,8	28,7	6,2	5,5
Berufstätige/-r	18,8	43,1	28,6	6,6	2,9
Sonstiges, Arbeitslos	25,1	42,3	10,1	18,5	4,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	50,4	37,6	8,1	2,1	1,7
häufig	26,2	49,6	19,3	2,2	2,7
manchmal	16,0	43,4	31,3	5,4	3,9
selten	5,7	34,0	38,3	14,2	7,9
nie	18,1	26,4	35,4	20,1	0,0

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

b. Alles in allem hat man als Jugendlicher ein entspanntes Leben.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	5,4	23,4	43,5	23,8	3,9
Geschlecht					
männlich	6,8	30,1	41,9	18,1	3,1
weiblich	4,0	16,7	45,1	29,5	4,7
Alter					
15 Jahre	9,5	32,1	32,0	20,6	5,7
16 Jahre	2,8	15,7	49,6	25,9	6,0
17 Jahre	5,6	20,8	40,7	29,1	3,8
18 Jahre	4,3	22,1	47,4	23,1	3,0
19 Jahre	4,3	25,3	42,0	26,7	1,8
20 Jahre	6,1	26,8	44,1	19,3	3,6
21 Jahre	6,9	25,4	43,3	20,8	3,6
Sprachregion					
Deutschschweiz	4,9	26,5	44,5	22,3	1,7
Westschweiz	7,1	16,9	39,7	26,8	9,4
Tessin	1,7	14,4	50,3	29,8	3,8
Nationalität					
Schweizer(in)	5,2	23,4	44,3	23,1	4,1
Ausländer(in)	7,1	23,8	37,4	29,4	2,3
Tätigkeit					
Schüler/-in	5,1	22,9	43,3	22,7	6,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	4,9	23,4	40,9	29,7	1,2
Student/-in	6,9	23,6	44,9	19,0	5,7
Berufstätige/-r	3,8	24,5	49,6	19,2	3,1
Sonstiges, Arbeitslos	8,3	24,6	38,9	28,3	0,0
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	7,6	8,4	35,8	44,6	3,6
häufig	2,3	14,8	49,8	29,2	3,9
manchmal	4,5	30,6	43,6	17,3	3,9
selten	11,1	37,9	36,3	10,3	4,4
nie	39,2	35,5	10,5	14,8	0,0

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

c. Leistungsdruck wird von Jugendlichen häufig als Ausrede gebraucht, um sich vor Verantwortung und anderen Aktivitäten zu drücken.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	9,5	35,3	34,4	16,3	4,5
Geschlecht					
männlich	9,9	37,5	32,8	14,8	4,9
weiblich	9,0	33,0	35,9	17,9	4,2
Alter					
15 Jahre	11,6	46,6	23,6	18,2	0,0
16 Jahre	9,8	31,3	41,2	15,0	2,7
17 Jahre	10,1	40,3	29,7	14,3	5,6
18 Jahre	8,4	32,2	33,3	18,6	7,6
19 Jahre	8,2	31,9	37,9	18,7	3,3
20 Jahre	10,3	31,2	39,0	13,6	5,9
21 Jahre	8,8	38,2	30,8	16,9	5,3
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	9,1	33,2	35,0	18,1	4,6
Westschweiz	10,7	40,0	32,8	12,0	4,5
Tessin	7,2	40,4	33,6	15,3	3,5
Nationalität					
Schweizer(in)	9,7	34,7	34,0	16,8	4,8
Ausländer(in)	7,9	40,0	37,0	12,6	2,5
Tätigkeit					
Schüler/-in	7,5	38,2	34,0	17,3	3,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	10,3	34,7	32,5	17,0	5,5
Student/-in	9,6	33,4	37,5	14,9	4,6
Berufstätige/-r	11,1	35,6	35,3	13,3	4,8
Sonstiges, Arbeitslos	15,8	23,7	29,6	24,1	6,8
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	15,1	25,7	33,2	24,3	1,7
häufig	6,9	33,2	38,9	16,6	4,4
manchmal	7,9	37,8	35,4	14,6	4,3
selten	12,9	42,5	22,0	15,1	7,6
nie	41,2	37,6	9,1	0,0	12,2

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

d. Viele Jugendliche schieben Leistungsdruck vor, um cool oder wichtiger zu wirken.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	8,1	26,4	33,1	24,1	8,3
Geschlecht					
männlich	9,3	29,2	33,0	19,7	8,7
weiblich	6,9	23,5	33,2	28,5	7,9
Alter					
15 Jahre	6,3	29,7	28,9	30,3	4,9
16 Jahre	8,7	25,9	34,1	22,7	8,7
17 Jahre	7,3	29,9	29,0	26,2	7,6
18 Jahre	8,1	23,2	33,9	25,4	9,4
19 Jahre	7,5	28,2	33,6	24,4	6,2
20 Jahre	7,8	27,0	35,1	18,6	11,5
21 Jahre	9,8	22,3	35,5	23,7	8,6
Sprachregion					
Deutschschweiz	6,8	24,6	32,4	28,2	8,0
Westschweiz	11,4	30,7	35,9	13,2	8,8
Tessin	7,7	27,2	27,3	27,2	10,5
Nationalität					
Schweizer(in)	7,4	26,5	33,1	24,1	8,9
Ausländer(in)	13,0	25,4	33,7	23,9	4,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	5,7	25,7	30,6	28,6	9,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	9,9	28,1	32,0	23,7	6,3
Student/-in	7,2	22,8	36,7	23,5	9,8
Berufstätige/-r	9,8	31,2	35,7	14,8	8,5
Sonstiges, Arbeitslos	14,7	24,4	32,7	21,5	6,6
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	15,4	17,8	32,1	30,7	4,0
häufig	5,5	25,3	35,0	26,6	7,5
manchmal	7,7	27,8	34,5	21,4	8,6
selten	8,1	32,8	26,7	18,8	13,5
nie	13,9	32,1	11,7	30,2	12,2

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

e. Leistungsdruck ist nicht nur schlecht, er kann auch motivierend wirken.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	19,0	53,0	19,3	7,0	1,7
Geschlecht					
männlich	19,3	51,3	20,2	7,4	1,9
weiblich	18,7	54,7	18,4	6,6	1,6
Alter					
15 Jahre	19,3	45,9	24,5	7,0	3,2
16 Jahre	15,0	52,4	19,7	11,0	1,9
17 Jahre	13,9	54,9	21,5	8,8	0,9
18 Jahre	20,8	46,2	23,1	7,0	2,9
19 Jahre	17,2	60,4	16,2	5,1	1,2
20 Jahre	23,6	56,1	13,8	5,4	1,1
21 Jahre	23,6	52,7	18,2	4,0	1,5
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	17,7	50,9	21,5	8,1	1,8
Westschweiz	23,4	59,2	12,6	3,6	1,2
Tessin	12,1	47,5	25,8	10,0	4,6
Nationalität					
Schweizer(in)	18,6	54,0	18,8	6,7	1,9
Ausländer(in)	22,4	45,6	22,5	8,7	0,8
Tätigkeit					
Schüler/-in	14,6	52,9	22,7	7,3	2,5
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	17,8	50,4	20,7	10,0	1,1
Student/-in	22,1	58,3	14,7	3,7	1,2
Berufstätige/-r	26,5	52,1	16,7	3,2	1,5
Sonstiges, Arbeitslos	25,1	42,2	14,1	12,3	6,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	19,8	44,6	23,9	11,5	0,1
häufig	16,2	55,8	20,4	7,0	0,7
manchmal	17,8	55,8	17,8	6,3	2,3
selten	26,2	46,1	18,3	5,0	4,5
nie	54,3	41,5	0,0	4,2	0,0

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

f. Es ist peinlich, darüber zu reden, wenn man Leistungsdruck hat.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	6,9	24,4	32,8	32,8	3,1
Geschlecht					
männlich	7,7	28,8	33,2	26,6	3,7
weiblich	6,1	19,9	32,4	39,0	2,5
Alter					
15 Jahre	9,1	28,4	31,3	29,6	1,6
16 Jahre	8,2	27,3	31,9	28,4	4,2
17 Jahre	6,8	19,0	35,5	35,6	3,0
18 Jahre	9,6	23,7	30,9	32,6	3,2
19 Jahre	4,1	25,1	33,9	35,5	1,4
20 Jahre	6,4	23,8	29,7	36,8	3,3
21 Jahre	5,0	23,8	36,0	31,0	4,2
Sprachregion					
Deutschschweiz	6,6	22,0	30,3	39,0	2,0
Westschweiz	8,4	30,2	38,5	17,5	5,4
Tessin	2,5	25,4	37,4	28,6	6,1
Nationalität					
Schweizer(in)	6,6	23,9	33,8	32,6	3,1
Ausländer(in)	9,3	28,0	25,4	34,3	3,0
Tätigkeit					
Schüler/-in	5,2	22,1	32,0	37,6	3,2
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	9,4	28,2	32,0	28,0	2,4
Student/-in	4,2	22,5	35,1	34,3	4,0
Berufstätige/-r	11,1	18,9	34,0	32,9	3,1
Sonstiges, Arbeitslos	2,6	44,9	26,9	22,3	3,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	14,4	25,1	29,6	28,6	2,3
häufig	7,3	26,5	31,3	32,5	2,4
manchmal	5,5	22,9	34,5	33,7	3,4
selten	2,1	21,7	35,9	35,3	5,1
nie	13,9	30,9	22,6	28,4	4,2

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

g. Leistungsdruck haben nur leistungsschwächere Jugendliche.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	2,6	10,3	28,3	55,5	3,3
Geschlecht					
männlich	3,3	13,8	32,3	46,3	4,3
weiblich	2,0	6,8	24,3	64,6	2,3
Alter					
15 Jahre	1,6	16,1	25,8	52,8	3,7
16 Jahre	3,7	10,4	25,0	59,6	1,4
17 Jahre	3,5	11,9	27,6	54,0	3,0
18 Jahre	3,1	12,8	28,6	51,1	4,5
19 Jahre	2,9	7,5	29,3	57,2	3,2
20 Jahre	1,8	6,7	32,1	54,8	4,7
21 Jahre	1,5	9,0	29,6	56,9	3,1
Sprachregion					
Deutschschweiz	2,0	11,5	27,9	55,7	2,9
Westschweiz	4,4	6,3	29,1	55,9	4,3
Tessin	1,8	16,2	30,3	48,0	3,7
Nationalität					
Schweizer(in)	2,5	9,7	28,4	56,1	3,3
Ausländer(in)	3,9	14,7	27,7	50,2	3,4
Tätigkeit					
Schüler/-in	3,4	10,3	23,6	59,9	2,7
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	2,5	12,7	31,5	49,7	3,5
Student/-in	1,9	6,3	27,5	61,4	2,9
Berufstätige/-r	2,9	12,1	33,7	47,7	3,6
Sonstiges, Arbeitslos	0,0	9,2	26,9	55,0	8,9
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	4,6	9,9	18,6	64,3	2,6
häufig	2,2	8,0	26,4	61,3	2,0
manchmal	2,2	10,6	32,8	50,7	3,8
selten	1,5	15,1	28,5	48,5	6,4
nie	17,5	22,3	33,2	27,1	0,0

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

h. Mehr oder andere Beratungsangebote für Jugendliche mit Leistungsdruck wären notwendig.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	10,6	30,3	33,7	12,9	12,5
Geschlecht					
männlich	9,4	27,5	37,7	14,9	10,5
weiblich	11,7	33,1	29,6	11,0	14,5
Alter					
15 Jahre	14,8	22,1	39,2	11,7	12,2
16 Jahre	12,6	30,1	27,7	15,4	14,3
17 Jahre	7,9	30,3	37,1	14,0	10,7
18 Jahre	11,9	28,0	35,1	11,1	13,9
19 Jahre	10,7	31,9	33,0	14,7	9,7
20 Jahre	7,0	32,8	33,2	11,7	15,3
21 Jahre	10,2	33,9	33,6	11,1	11,1
Sprachregion					
Deutschschweiz	7,5	23,6	38,8	15,7	14,3
Westschweiz	19,0	46,4	21,3	5,6	7,7
Tessin	7,6	38,4	27,3	13,4	13,4
Nationalität					
Schweizer(in)	9,9	29,2	34,8	12,5	13,6
Ausländer(in)	15,7	39,4	24,4	16,2	4,3
Tätigkeit					
Schüler/-in	11,6	25,3	36,2	13,2	13,7
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	9,8	30,9	33,5	14,9	10,9
Student/-in	10,5	34,1	31,2	10,6	13,7
Berufstätige/-r	7,7	33,8	33,2	11,8	13,5
Sonstiges, Arbeitslos	22,5	31,9	30,6	11,8	3,2
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	27,5	30,5	25,0	9,3	7,7
häufig	12,3	33,0	31,0	10,1	13,7
manchmal	6,2	28,5	38,7	14,6	12,0
selten	2,9	29,7	33,7	18,1	15,7
nie	13,9	21,6	32,2	20,1	12,2

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

i. Als Jugendlicher hat man heute nicht mehr genug Zeit für Hobbys oder Aktivitäten mit Freunden.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	17,2	34,8	31,1	15,4	1,6
Geschlecht					
männlich	15,0	31,3	34,4	18,3	1,1
weiblich	19,3	38,2	27,8	12,5	2,2
Alter					
15 Jahre	21,8	33,7	32,0	12,6	0,0
16 Jahre	23,9	40,5	23,2	10,5	1,9
17 Jahre	22,3	34,7	29,6	11,7	1,6
18 Jahre	19,2	33,1	32,2	13,6	2,0
19 Jahre	14,5	36,8	31,0	16,8	0,9
20 Jahre	8,4	31,8	35,1	21,9	2,8
21 Jahre	11,0	31,5	35,9	20,1	1,5
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	17,3	35,9	31,5	14,1	1,2
Westschweiz	17,3	31,5	29,5	19,3	2,5
Tessin	13,8	36,9	34,6	12,2	2,6
Nationalität					
Schweizer(in)	17,4	34,3	30,9	15,7	1,6
Ausländer(in)	14,9	38,6	32,2	12,7	1,6
Tätigkeit					
Schüler/-in	20,8	35,3	28,8	13,4	1,7
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	20,5	35,8	30,0	12,4	1,3
Student/-in	10,0	31,3	36,5	20,0	2,2
Berufstätige/-r	11,5	39,6	29,5	18,6	0,8
Sonstiges, Arbeitslos	22,6	24,2	28,9	21,0	3,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	40,2	32,0	21,9	5,6	0,4
häufig	19,8	40,0	27,8	11,2	1,2
manchmal	10,9	35,6	33,7	17,7	2,0
selten	7,1	20,2	40,7	29,1	2,8
nie	13,9	36,8	31,6	17,8	0,0

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

j. Als Jugendlicher bleibt einem heute nicht mehr genug Zeit für Engagement oder Vereinsleben.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	18,3	33,2	31,7	14,7	2,1
Geschlecht					
männlich	16,9	30,5	33,2	17,5	2,0
weiblich	19,7	36,0	30,1	11,9	2,3
Alter					
15 Jahre	24,7	31,2	28,9	13,6	1,6
16 Jahre	22,8	39,5	25,7	9,1	2,9
17 Jahre	20,2	36,6	29,2	13,1	0,9
18 Jahre	20,7	31,0	36,2	10,9	1,2
19 Jahre	18,1	33,1	30,0	16,6	2,3
20 Jahre	11,1	28,8	36,8	20,0	3,3
21 Jahre	12,5	30,7	35,0	19,6	2,2
Sprachregion					
Deutschs Schweiz	18,7	33,6	31,9	14,0	1,7
Westschweiz	18,3	31,2	31,1	16,1	3,2
Tessin	10,6	38,8	32,0	16,0	2,6
Nationalität					
Schweizer(in)	18,4	33,0	32,1	14,7	2,0
Ausländer(in)	17,7	35,2	28,7	14,9	3,5
Tätigkeit					
Schüler/-in	23,8	33,1	28,9	13,1	1,1
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	19,4	37,6	29,4	11,3	2,3
Student/-in	11,9	28,2	37,0	19,9	2,9
Berufstätige/-r	13,4	32,7	35,3	16,3	2,2
Sonstiges, Arbeitslos	20,5	28,0	26,9	19,4	5,2
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	39,5	31,7	22,0	6,0	0,7
häufig	21,6	38,5	26,1	11,1	2,7
manchmal	11,5	34,2	35,2	17,2	1,8
selten	9,4	18,0	44,8	24,7	3,2
nie	23,0	20,7	36,5	19,8	0,0

F9: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über Anforderungen an Jugendliche und Leistungsdruck zu?

k. Als Jugendlicher muss man sich gut organisieren, um allen Anforderungen gerecht zu werden.

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu	weiss nicht
in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	42,0	48,9	6,5	1,5	1,1
Geschlecht					
männlich	37,0	51,6	7,7	2,4	1,2
weiblich	47,0	46,2	5,3	0,5	1,0
Alter					
15 Jahre	42,2	49,9	6,3	0,0	1,6
16 Jahre	49,8	44,0	4,9	0,9	0,4
17 Jahre	41,4	50,2	5,7	2,4	0,3
18 Jahre	43,0	48,2	4,8	1,7	2,3
19 Jahre	41,2	50,6	5,8	1,6	0,8
20 Jahre	33,7	52,5	10,3	1,4	2,1
21 Jahre	41,4	48,2	7,8	2,1	0,5
Sprachregion					
Deutschschweiz	40,6	50,5	6,7	1,2	1,0
Westschweiz	46,4	45,4	5,0	1,9	1,2
Tessin	37,8	44,2	12,1	3,2	2,7
Nationalität					
Schweizer(in)	41,2	49,4	6,7	1,6	1,1
Ausländer(in)	48,0	45,1	5,2	1,0	0,8
Tätigkeit					
Schüler/-in	46,5	46,5	4,4	1,6	1,0
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	39,6	51,2	6,2	2,3	0,7
Student/-in	44,8	48,9	4,8	0,6	0,9
Berufstätige/-r	31,0	49,4	16,7	1,0	2,0
Sonstiges, Arbeitslos	42,3	46,8	5,5	0,0	5,4
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)					
sehr häufig	63,7	29,7	2,6	3,3	0,7
häufig	47,9	47,5	4,0	0,2	0,4
manchmal	34,7	55,7	7,5	0,9	1,2
selten	27,3	50,7	13,5	5,3	3,2
nie	46,5	41,4	12,2	0,0	0,0

9. Lebenszufriedenheit und Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

zusammengefasste Auswertung der je nach Tätigkeit gestellten Fragen:

a. ...Ihren Leistungen in Schule / in der Ausbildung / im Studium / im Beruf

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'496	19,8	51,3	21,0	6,3	0,9	0,7
Geschlecht						
männlich	22,4	51,6	17,2	7,5	0,6	0,8
weiblich	17,3	51,0	24,7	5,2	1,2	0,6
Alter						
15 Jahre	27,2	41,4	22,8	8,5	0,0	0,0
16 Jahre	22,9	50,2	16,2	6,8	3,0	0,9
17 Jahre	21,9	50,4	19,4	7,4	0,6	0,3
18 Jahre	24,0	54,2	12,8	5,4	0,7	2,9
19 Jahre	13,4	49,0	31,8	5,5	0,0	0,4
20 Jahre	16,9	56,4	21,1	4,8	0,8	0,0
21 Jahre	14,4	54,3	24,4	6,4	0,5	0,0
Sprachregion						
Deutscheschweiz	20,2	48,6	23,5	6,0	1,2	0,4
Westschweiz	19,0	58,0	14,2	7,3	0,2	1,3
Tessin	18,8	52,2	22,5	5,1	1,4	0,0
Nationalität						
Schweizer(in)	20,0	50,3	21,8	6,3	0,9	0,7
Ausländer(in)	18,5	58,9	14,6	6,7	0,7	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	19,5	46,9	23,3	7,9	2,0	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	25,4	52,3	16,4	4,8	0,5	0,7
Student/-in	11,8	50,2	28,0	8,2	0,6	1,2
Berufstätige/-r	21,5	62,4	13,2	2,6	0,0	0,4
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	13,7	38,8	29,0	14,5	3,7	0,3
häufig	12,8	51,9	25,2	9,2	0,5	0,4
manchmal	23,2	54,5	18,3	2,5	0,5	0,9
selten	30,8	53,7	11,3	3,3	0,0	0,9
nie	54,4	28,8	8,4	0,0	8,4	0,0

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

b. ...Ihren Leistungen im Sport

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	14,1	36,0	30,4	13,2	3,3	3,0
Geschlecht						
männlich	19,3	40,2	23,2	12,0	2,6	2,6
weiblich	8,8	31,9	37,5	14,4	3,9	3,5
Alter						
15 Jahre	23,3	30,9	31,8	9,1	1,6	3,2
16 Jahre	16,1	37,5	33,3	8,5	3,5	1,1
17 Jahre	15,0	35,6	28,7	15,6	3,6	1,5
18 Jahre	14,4	36,6	27,3	13,6	4,1	4,0
19 Jahre	11,0	37,7	30,0	14,2	3,5	3,6
20 Jahre	10,7	39,1	31,1	14,6	,6	4,0
21 Jahre	10,9	33,1	30,3	16,1	5,4	4,2
Sprachregion						
Deutscheschweiz	12,7	37,0	30,9	13,8	2,9	2,6
Westschweiz	17,5	34,0	29,7	11,9	4,2	2,7
Tessin	14,4	33,8	25,5	10,1	3,9	12,3
Nationalität						
Schweizer(in)	13,7	35,8	30,5	13,5	3,2	3,3
Ausländer(in)	16,7	37,9	29,6	10,4	4,0	1,5
Tätigkeit						
Schüler/-in	15,0	37,9	31,3	10,7	3,2	1,9
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	16,8	34,1	31,1	11,5	3,8	2,7
Student/-in	9,4	39,5	29,0	14,9	2,6	4,5
Berufstätige/-r	14,2	31,4	28,4	19,4	3,1	3,6
Sonstiges, Arbeitslos	10,1	28,1	32,6	19,2	3,9	6,1
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	10,7	31,3	29,1	16,9	5,5	6,5
häufig	10,5	35,3	33,7	14,5	3,7	2,3
manchmal	14,9	38,6	29,1	12,6	2,1	2,7
selten	21,6	36,7	28,1	8,4	3,1	2,0
nie	42,4	16,3	15,3	4,2	7,9	13,9

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

c. ...der Beherrschung Ihrer Hobbys (z.B. Musik, Games)

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	22,2	47,0	22,4	5,4	0,9	2,0
Geschlecht						
männlich	27,3	51,7	14,7	5,2	0,2	0,8
weiblich	17,2	42,3	30,1	5,6	1,7	3,2
Alter						
15 Jahre	45,0	39,6	6,3	4,9	2,0	2,2
16 Jahre	23,7	42,9	24,1	3,7	1,7	3,9
17 Jahre	21,5	48,7	22,4	6,0	0,0	1,5
18 Jahre	21,2	48,0	21,0	6,6	1,5	1,8
19 Jahre	20,0	45,3	27,6	5,7	0,0	1,4
20 Jahre	15,8	52,8	26,7	2,9	0,6	1,3
21 Jahre	16,5	49,9	22,9	7,9	1,1	1,6
Sprachregion						
Deutscheschweiz	21,3	47,3	24,1	4,6	0,8	1,9
Westschweiz	23,8	47,4	18,4	7,3	1,4	1,8
Tessin	27,3	40,3	20,9	5,4	1,6	4,4
Nationalität						
Schweizer(in)	21,8	47,6	22,2	5,3	1,1	2,1
Ausländer(in)	25,7	42,7	24,2	6,1	0,0	1,3
Tätigkeit						
Schüler/-in	25,1	47,1	20,1	4,1	0,9	2,7
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	25,3	44,5	21,6	5,5	1,3	1,7
Student/-in	16,7	48,5	25,9	7,5	0,3	1,1
Berufstätige/-r	15,4	53,0	23,7	4,4	1,1	2,5
Sonstiges, Arbeitslos	31,7	37,7	22,0	3,9	2,3	2,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	19,6	34,8	27,0	10,8	2,6	5,2
häufig	17,1	44,9	29,3	6,1	1,2	1,4
manchmal	23,7	52,1	18,5	3,7	0,4	1,7
selten	32,0	49,4	13,2	3,7	0,0	1,7
nie	42,1	40,9	4,8	4,2	7,9	0,0

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

d. ...Ihrer Akzeptanz im Freundeskreis

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	38,1	46,3	12,7	2,0	0,6	0,3
Geschlecht						
männlich	37,9	46,5	12,6	1,9	0,7	0,3
weiblich	38,4	46,0	12,7	2,0	0,5	0,4
Alter						
15 Jahre	44,8	43,6	9,0	1,0	1,6	0,0
16 Jahre	35,8	48,8	12,0	2,2	0,3	0,9
17 Jahre	39,0	44,5	13,6	2,5	0,1	0,3
18 Jahre	39,1	44,4	13,6	1,4	0,9	0,6
19 Jahre	37,6	45,2	15,3	1,9	0,0	0,0
20 Jahre	42,5	41,5	12,2	2,4	1,3	0,0
21 Jahre	31,2	53,9	12,2	2,1	0,4	0,4
Sprachregion						
Deutscheschweiz	39,9	46,2	11,3	1,6	0,8	0,2
Westschweiz	35,2	45,1	16,8	2,0	0,1	0,7
Tessin	26,7	54,4	9,1	8,3	1,1	0,4
Nationalität						
Schweizer(in)	37,7	46,2	12,9	2,1	0,6	0,4
Ausländer(in)	41,4	46,5	10,8	0,7	0,6	0,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	38,1	46,7	12,6	2,0	0,3	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	40,5	44,0	12,3	1,8	1,0	0,5
Student/-in	36,1	48,0	12,7	2,6	0,5	0,1
Berufstätige/-r	37,9	46,3	13,4	1,5	1,0	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	28,4	53,6	15,7	0,0	0,0	2,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	32,9	40,5	20,4	3,6	2,5	0,1
häufig	33,8	47,4	15,9	2,5	0,2	0,2
manchmal	40,6	48,0	8,9	1,7	0,3	0,5
selten	46,5	45,0	7,8	0,0	0,5	0,3
nie	44,7	29,0	18,4	0,0	7,9	0,0

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

e. ...Ihrem Aussehen und Ihrer Attraktivität

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	12,7	45,7	31,2	6,6	2,8	1,0
Geschlecht						
männlich	15,6	48,4	26,2	6,0	2,6	1,2
weiblich	9,8	43,1	36,1	7,3	2,9	0,8
Alter						
15 Jahre	11,1	61,2	22,3	,0	3,7	1,6
16 Jahre	10,8	37,9	36,8	8,0	3,9	2,7
17 Jahre	14,3	41,9	33,1	6,8	3,3	0,6
18 Jahre	13,6	48,6	28,6	7,3	0,7	1,2
19 Jahre	11,5	45,2	29,4	8,0	5,5	0,3
20 Jahre	12,4	43,7	33,4	8,9	1,7	0,0
21 Jahre	15,1	48,4	30,3	5,0	0,8	0,4
Sprachregion						
Deutscheschweiz	12,3	45,8	32,5	6,3	2,5	0,6
Westschweiz	15,0	46,1	25,8	7,5	3,5	2,0
Tessin	5,3	41,8	43,2	6,5	2,4	0,8
Nationalität						
Schweizer(in)	12,9	44,5	32,3	6,6	2,7	1,0
Ausländer(in)	11,3	55,6	22,2	6,9	3,4	0,6
Tätigkeit						
Schüler/-in	11,8	44,2	33,1	6,6	2,7	1,6
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	13,7	44,9	30,5	6,1	3,7	1,1
Student/-in	12,9	46,8	29,9	7,6	2,5	0,4
Berufstätige/-r	14,2	46,3	31,6	6,9	0,9	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	2,8	62,6	24,3	4,6	3,4	2,3
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	15,3	29,9	34,8	11,1	8,2	0,7
häufig	11,9	44,1	32,8	7,8	2,6	0,8
manchmal	10,3	49,8	31,5	5,6	1,9	0,9
selten	18,6	55,6	21,3	2,9	0,0	1,6
nie	25,3	16,6	39,7	0,0	12,2	6,3

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

f. ...Ihrer Einbindung in soziale Netzwerke (z.B. Facebook, Twitter, Messaging-Dienst) und Ihrer Selbstpräsentation im Internet

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
	in Prozent (gewichtet)					
Gesamt n = 1'538	20,4	47,1	20,4	1,9	0,3	9,9
Geschlecht						
männlich	22,1	46,9	19,8	2,3	0,3	8,6
weiblich	18,7	47,3	21,1	1,5	0,2	11,2
Alter						
15 Jahre	34,5	37,6	22,5	,0	0,0	5,4
16 Jahre	20,5	45,5	23,6	1,0	0,0	9,4
17 Jahre	17,1	44,6	24,9	2,9	0,0	10,4
18 Jahre	14,4	53,7	18,6	1,6	0,0	11,7
19 Jahre	18,0	53,2	18,7	3,5	0,3	6,2
20 Jahre	22,3	47,3	15,9	1,6	0,6	12,4
21 Jahre	20,2	45,3	19,0	2,2	0,9	12,4
Sprachregion						
Deutschschweiz	20,8	51,3	15,7	2,0	0,2	10,0
Westschweiz	20,6	35,8	33,2	1,6	0,5	8,3
Tessin	12,3	51,1	16,5	1,2	0,0	18,9
Nationalität						
Schweizer(in)	20,1	46,6	20,6	1,9	0,3	10,6
Ausländer(in)	22,8	51,1	18,8	2,2	0,0	5,0
Tätigkeit						
Schüler/-in	21,2	44,2	23,6	1,6	0,0	9,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	21,5	48,0	19,8	1,7	0,3	8,8
Student/-in	18,1	44,9	21,5	2,4	0,2	13,0
Berufstätige/-r	19,6	59,1	11,1	0,7	1,2	8,3
Sonstiges, Arbeitslos	20,1	37,2	22,7	9,3	0,0	10,7
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	19,7	36,4	31,1	4,1	0,5	8,2
häufig	18,1	45,4	23,8	2,3	0,4	9,9
manchmal	18,3	52,7	16,2	1,3	0,0	11,5
selten	30,7	47,2	15,7	0,4	0,0	6,0
nie	51,7	16,0	0,0	4,2	7,9	20,1

F10: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit ...?

g. ...insgesamt mit Ihrem Leben

	sehr zufrieden	zufrieden	teils-teils	unzufrieden	sehr unzufrieden	weiss nicht / trifft nicht zu
in Prozent (gewichtet)						
Gesamt n = 1'538	28,2	46,0	18,8	4,8	1,8	0,4
Geschlecht						
männlich	32,7	44,2	16,4	4,5	1,8	0,4
weiblich	23,8	47,8	21,3	5,1	1,8	0,3
Alter						
15 Jahre	37,6	43,7	14,9	0,0	3,7	0,0
16 Jahre	25,1	41,8	24,3	8,4	0,0	0,4
17 Jahre	27,3	47,2	18,3	4,8	2,1	0,3
18 Jahre	31,9	44,2	16,3	5,6	1,1	0,9
19 Jahre	24,6	47,8	20,3	3,7	3,2	0,5
20 Jahre	26,6	49,9	18,8	3,7	1,0	0,0
21 Jahre	28,4	47,2	16,5	5,2	2,4	0,4
Sprachregion						
Deutschschweiz	26,7	45,8	21,0	4,8	1,4	0,3
Westschweiz	33,0	46,0	13,0	4,5	2,9	0,6
Tessin	22,5	48,5	20,2	6,9	1,5	0,5
Nationalität						
Schweizer(in)	28,8	45,7	18,9	4,6	1,6	0,4
Ausländer(in)	23,4	48,2	18,7	6,3	3,1	0,2
Tätigkeit						
Schüler/-in	28,1	45,5	20,7	4,2	1,2	0,4
Auszubildende/-r, Rekrut, Praktikant/-in	28,2	44,0	19,9	5,4	2,1	0,4
Student/-in	27,5	50,2	15,3	4,8	2,0	0,2
Berufstätige/-r	29,9	49,1	16,3	3,7	1,0	0,0
Sonstiges, Arbeitslos	29,5	22,7	27,6	10,3	6,7	3,2
Häufigkeit von Überforderung/Stress allgemein (F1)						
sehr häufig	19,7	28,3	30,0	13,7	7,8	0,6
häufig	18,0	52,4	21,9	6,1	1,4	0,2
manchmal	31,9	47,9	17,2	2,1	0,5	0,5
selten	49,2	42,0	6,7	1,2	0,5	0,3
nie	67,8	20,1	0,0	4,2	7,9	0,0

Herausgeber

Jacobs Foundation
Seefeldquai 17
CH-8034 Zürich
www.jacobsfoundation.org

Durchführung der Studie

Prognos AG, Basel
www.prognos.com

© 2015, Jacobs Foundation – Nachdruck, Verbreitung
und elektronische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung.