



JUVENIR-STUDIE 4.0

# Zuviel Stress – zuviel Druck!

Wie Schweizer Jugendliche mit Stress  
und Leistungsdruck umgehen.

EINE STUDIE DER JACOBS FOUNDATION  
VERFASST VON PROGNOSE

**JUVENIR**

Eine Studienreihe der  
Jacobs Foundation

**Auftraggeber**

Jacobs Foundation

**Redaktion**

Alexandra Güntzer

Tobias Kaspar

**Autoren Prognos**

Tilman Knittel

Tina Schneidenbach

Sören Mohr

Basel, August 2015

# Inhalt

<b>Vorwort der Jacobs Foundation</b>	<b>4</b>
<b>Ausgangslage und Fragestellung</b>	<b>5</b>
<b>Die wichtigsten Studienerkenntnisse in Kürze</b>	<b>6</b>
<b>1.0 Jugendliche im Leistungsdruck</b>	<b>8</b>
1.1 Verbreitung von Stress und Druck im Alltag	8
1.2 Leistungsdruck prägt die Jugendjahre	10
<b>2.0 Stress entsteht in Schule und Ausbildung – nicht im Privatleben</b>	<b>11</b>
2.1 Schüler und Studenten – niemand steht mehr unter Druck	14
<b>3.0 Ausgeprägte Leistungsorientierung</b>	<b>16</b>
3.1 Der Alltag fordert die Jugendlichen	18
<b>4.0 Häufigste Stressquellen: Zeitmangel, eigene Ansprüche und Zukunftsangst</b>	<b>19</b>
<b>5.0 Migranten im Fokus: Mehr Zukunftsängste, mehr Druck von aussen</b>	<b>24</b>
<b>6.0 Umgang mit Stress und Druck</b>	<b>26</b>
<b>7.0 Leistungsdruck beeinträchtigt Zufriedenheit, Engagement und Wohlbefinden</b>	<b>30</b>
7.1 Trotz Stress: insgesamt hohe Zufriedenheit	30
7.2 Zu viel Druck schlägt aufs Wohlbefinden	32
<b>Kommentar der Jacobs Foundation</b>	<b>34</b>
<b>Weiterführende Fragen</b>	<b>36</b>
<b>Anhang</b>	<b>38</b>
Befragungsdesign, Stichprobe, Gewichtung	38
Stichprobenstruktur/Nachweis der absoluten Zahlen	39
Fragebogen	40
Verzeichnis der Abbildungen	46

# Vorwort der Jacobs Foundation

Liebe Leserin, lieber Leser

Die vierte Juvenir-Studie der Jacobs Foundation geht auf das Thema «Leistungsdruck und Stress» ein. Wie stark ist die Jugendphase durch Stress- und Druckerfahrungen geprägt? Was führt aus Sicht der Jugendlichen zu Stress? Welche Rolle spielen die in den Medien häufig angesprochenen sozialen Netzwerke und die ständige Erreichbarkeit als Auslöser von Stress? Wie gehen Jugendliche mit Stress um, wie stark leiden sie unter der Stressbelastung?

Das Thema der Juvenir-Studie 4.0 wurde – wie bei unserer Jugendstudien-Serie üblich – von den Jugendlichen selbst mittels Online-Voting bestimmt. Sie wählten als Thema die Frage aus: «Zu viel Leistungsdruck?». Diese Frage beantwortet rund die Hälfte der Jugendlichen mit einem klaren «Ja». Stress und Leistungsdruck erfahren Jugendliche dabei vor allem in der Schule, der Ausbildung, dem Studium und dem Beruf. Auffällig ist, dass hinter der Stressbelastung vor allem ein Streben nach Perfektionismus und die Sorge um die berufliche Zukunft stehen. Die anderen Lebensbereiche – Freizeit, Privatleben, Sport und auch die sozialen Netzwerke im Internet – lösen dagegen in deutlich geringerer Masse Stress aus.

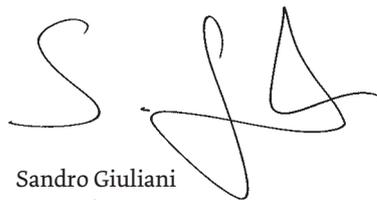
Positiv zu vermerken ist, dass die Mehrheit der Jugendlichen über die Kompetenzen verfügt, Stressphasen aktiv und lösungsorientiert zu bewältigen. Dennoch ist der Tenor der Studienergebnisse bedenklich: Stress ist für viele Jugendliche eine alltägliche Belastung in ihrer Ausbildung und ihrem Einstieg ins Berufsleben.

Daher möchten wir gemeinsam mit jugendpolitischen Akteuren in der Schweiz das Thema Leistungsdruck im grösseren Kreis diskutieren, um Staat und Gesellschaft mögliche Handlungsansätze aufzuzeigen. Unsere Positionen und Ansatzpunkte sind in dieser Broschüre in dem Teil «Kommentar der Jacobs Foundation» ausgeführt.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick zur Fragestellung, die der Studie zugrunde liegt, und finden die wichtigsten Erkenntnisse kurz zusammengefasst. Zusätzlich zur Studie steht auf der Juvenir-Webseite ([www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch)) ein Tabellenband zur Verfügung, der Ihnen einen noch detaillierteren Einblick nach soziodemografischen Hintergründen erlaubt.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und freuen uns, wenn die eine oder andere Erkenntnis aus der Studie zu einer Diskussion in Ihrem beruflichen Umfeld oder am Familientisch führt.

Beste Grüsse



Sandro Giuliani  
Geschäftsführer Jacobs Foundation

# Ausgangslage und Fragestellung

«Zu viel Leistungsdruck?» dieses Thema haben die Jugendlichen in einem Online-Voting im September 2014 aus vier Vorschlägen für die vierte Juvenir-Studie der Jacobs Foundation bestimmt. Leistungsdruck ist seit Längerem ein Schwerpunkt der jugendbezogenen Forschung, jugendpolitischer Diskussion und auch der medialen Berichterstattung über Jugendliche.

Eine hohe Stressbelastung Jugendlicher wird in der durchaus kontrovers geführten öffentlichen Diskussion auf verschiedene Ursachen zurückgeführt. Als zentrales Argument werden in der Regel die gestiegenen Leistungsanforderungen der Gesellschaft aufgeführt und dass der Grundstein für den späteren beruflichen Erfolg oder Misserfolg bereits in der Jugend gelegt wird. Als verstärkender Faktor werden die Anforderungen an Jugendliche seitens der Eltern genannt, die im Bemühen um die bestmögliche Förderung ihrer Kinder Leistungsansprüche stellen. Das Jugendalter ist von einer Phase des Ausprobierens verschiedener Lebensentwürfe und -orientierungen zu einer Phase der zielgerichteten Vorbereitung auf das Erwerbsleben und zur frühzeitigen Sicherung von Erwerbschancen geworden.

Die Diskussion zu Stressbelastung und Überforderung bleibt dabei nicht auf den Erwerb berufsbezogener Kompetenzen und Qualifikationen begrenzt. Auch die gestiegene gesellschaftliche Optionenvielfalt macht es für die Jugendlichen anspruchsvoller, eigene Orientierungen und Identitäten auszubilden. Nicht zuletzt wird auch der Einfluss neuerer Kommunikationstechnologien, insbesondere derjenige sozialer Netzwerke, als Herausforderung thematisiert und in den Medien häufig problematisiert.

## Zentrale Fragestellungen

Gemäss dem Grundsatz der Juvenir-Studienserie stehen auch in der vorliegenden Studie zu Leistungsdruck und Stress der subjektive Blick der Jugendlichen, ihre Erfahrungen und Einschätzungen im Zentrum der Analyse. Der Anspruch ist, konsequent die Sicht der Jugendlichen nachzuzeichnen und folgende Fragen zu beantworten:

- In welchen Bereichen erfahren die Jugendlichen Leistungsdruck?
- Worin sehen sie die Ursachen für den Leistungsdruck?
- Zu welchen Auswirkungen führen Stressbelastungen und wie gehen die Jugendlichen mit diesen Belastungen um?

Ausgangspunkt der Untersuchung ist hierbei durchgängig die von den Jugendlichen subjektiv wahrgenommene Stressbelastung und -häufigkeit. Die Frage, ob und in welchem Ausmass Stress und Leistungsdruck in den vergangenen Jahren zugenommen haben, muss aufgrund der einmaligen Durchführung der Befragung offen bleiben.

## Befragte und Soziodemografie

Insgesamt beteiligten sich 1'538 Jugendliche und junge Erwachsene aus den drei grossen Sprachregionen der Schweiz im Alter zwischen 15 und 21 Jahren an der vierten Juvenir-Befragung.<sup>1</sup> Soziodemografisch betrachtet die Studie insbesondere die Geschlechter, Regionen und die Tätigkeit, der die Jugendlichen nachgehen.

<sup>1</sup> Eine ausführliche Beschreibung der Stichprobe, die der vorliegenden Untersuchung zugrunde liegt, ist dem Anhang zu entnehmen. Darüber hinaus ist eine vollständige Darstellung der nach soziodemografischen Merkmalen ausgewerteten Befragungsergebnisse als Tabellenband unter [www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch) verfügbar.

# Die wichtigsten Studien- erkenntnisse in Kürze

## Stress pur bei Schweizer Jugendlichen – besonders bei Mädchen!

Stress, Leistungsdruck, Überforderung – für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (46%) ist das der Alltag. Nie oder selten gestresst sind lediglich 14 Prozent der Befragten.

Schweizer Jungs haben Stress – aber Schweizer Mädchen haben mehr Stress. Generell sind 56 Prozent der weiblichen Jugendlichen häufig bis sehr häufig gestresst, bei den männlichen Jugendlichen sind es dagegen 37 Prozent. Stress hoch drei in Uni und Schule: 75 Prozent der Studentinnen und 72 Prozent der Schülerinnen sind häufig bis sehr häufig gestresst – bei den männlichen Studenten sind es 57 Prozent und bei den Schülern 49 Prozent. Bei den Auszubildenden sind 60 Prozent der weiblichen Jugendlichen gestresst und 39 Prozent der männlichen. *Seite 8*

## Schule, Job und Studium stressen!

Der ganz normale Wahnsinn im Alltag: Vor allem Schule, Ausbildung, Uni und Beruf stressen – über die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (56%) sind dabei häufig bis sehr häufig gestresst und überfordert.

Ihre Freizeit erleben die Jugendlichen dagegen weitestgehend stressfrei: gerade mal jeweils 3 Prozent sind durch Sport und Hobbys sehr häufig und 14 respektive 11 Prozent häufig gestresst. Lediglich 5 Prozent der Jugendlichen stresst die Interaktion und Selbstpräsentation im Internet in den sozialen Netzwerken. *Seite 12*

## Erfolgswille und eigener Leistungsdruck

Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf besitzt für die Schweizer Jugendlichen höchste Priorität: Für über 90 Prozent ist der Erfolg hierbei wichtig; für über die Hälfte der Jugendlichen (53%) sogar sehr wichtig.

Erfolg hat aber seinen Preis: Fast die Hälfte (46%) der gestressten Jugendlichen setzen sich selbst unter Leistungsdruck, weil sie immer alles möglichst gut erledigen wollen, weitere 40 Prozent führen ihren Stress zumindest zum Teil auf die eigenen Leistungsansprüche zurück.

Druck von aussen durch Eltern, Lehrer oder Vorgesetzte spielt demgegenüber eine untergeordnete Rolle: Gerade mal 16 Prozent der Jugendlichen sagen, dass ihre Lehrer oder Vorgesetzten Druck machen, und nur 11 Prozent geben an, von den Eltern Druck zu bekommen. *Seite 20*

## Zukunftsangst verstärkt Stress

Hinter dem hohen «selbstgemachten» Leistungsdruck bei Schweizer Jugendlichen stecken auch massive Ängste: Insgesamt sagen 44 Prozent der gestressten Jugendlichen, dass sie Angst um ihre berufliche Zukunft haben. Mädchen sind dabei deutlich besorgter (47%) als Jungs (39%). Noch auffälliger ist die Sichtweise der jungen Migranten: zwei Drittel geben an, dass sie die Angst um ihre berufliche Zukunft antreibt. *Seiten 20, 25*

## Aktiver Umgang mit Stress

Am häufigsten versuchen Jugendliche, Stress und Druck aktiv zu begegnen: 36 Prozent der Jugendlichen nehmen sich trotz Stress konsequent Zeit für Aktivitäten wie den Ausgang oder Hobbys, 31 Prozent suchen sich kurze Entspannungsphasen und 24 Prozent treiben gezielt Sport als Ausgleich.

Versuche, den Druck auszublenden (15%), oder Abstriche bei den eigenen Leistungsansprüchen (11%) sind für deutlich weniger Jugendliche das Mittel der Wahl. Und nur ein geringer Teil der Jugendlichen antwortet auf Stress und Druck mit stärkerem Konsum von Zigaretten (6%), Alkohol (3%), Cannabis oder Medikamenten (jeweils 2%). *Seiten 26, 28, 29*

## Kaum Zeit für Engagement und Freizeit

Ist der Leistungsdruck hoch, wird die Zeit knapp. Am häufigsten nennen die Jugendlichen als Ursache von Stress eine generelle Zeitknappheit (89%). Das hat Folgen für Freizeit und private Aktivitäten: Mehr als die Hälfte der Befragten sagen, dass Jugendlichen nicht mehr genug Zeit für soziales Engagement oder Vereinsleben (51%) oder Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden (52%) bleibt. *Seite 31*

## Belastung für die Psyche

Häufiger Stress und Leistungsdruck schlagen aufs Wohlbefinden: Jugendliche, die oft unter Druck stehen, sind mit ihrem Leben seltener zufrieden (48%) als Jugendliche, die kaum Stress haben (91%).

Zudem berichten viele Jugendliche mit häufigem Stress von psychischen Auswirkungen. Dies gilt insbesondere für Mädchen: Knapp 80 Prozent der Mädchen und über 60 Prozent der Jungs, die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst und ihren Fähigkeiten. 64 Prozent der Mädchen und 55 Prozent der Jungs mit häufigem Stress berichten von Lustlosigkeit, 69 Prozent der Mädchen und 49 Prozent der Jungs von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit. *Seite 32*

# 1.0 Jugendliche im Leistungsdruck

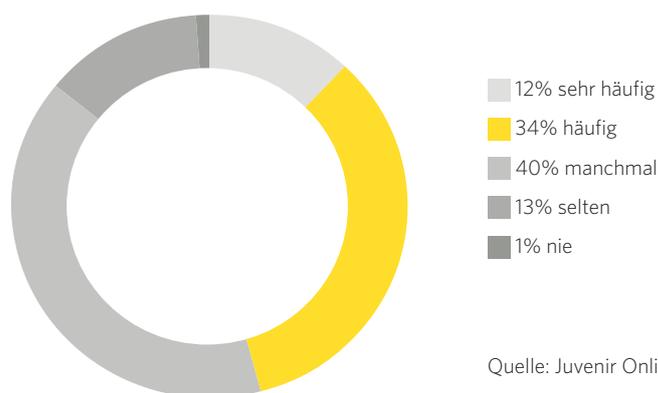
## 1.1 Verbreitung von Stress und Druck im Alltag

Stress pur bei Schweizer Jugendlichen!

Erfahrungen von Stress, Leistungsdruck und Überforderung sind unter Jugendlichen in der Schweiz weit verbreitet. Für knapp die Hälfte der Jugendlichen (46%) sind Stress- und Überforderungserfahrungen Teil ihres Alltags: 12 Prozent der Jugendlichen geben an, sich insgesamt sehr häufig gestresst oder überfordert zu fühlen, weitere 34 Prozent der Jugendlichen berichten von häufigen Stresserfahrungen (Abbildung 1). Nie oder selten gestresst sind lediglich 14 Prozent der Befragten.

### Abbildung 1: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag

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



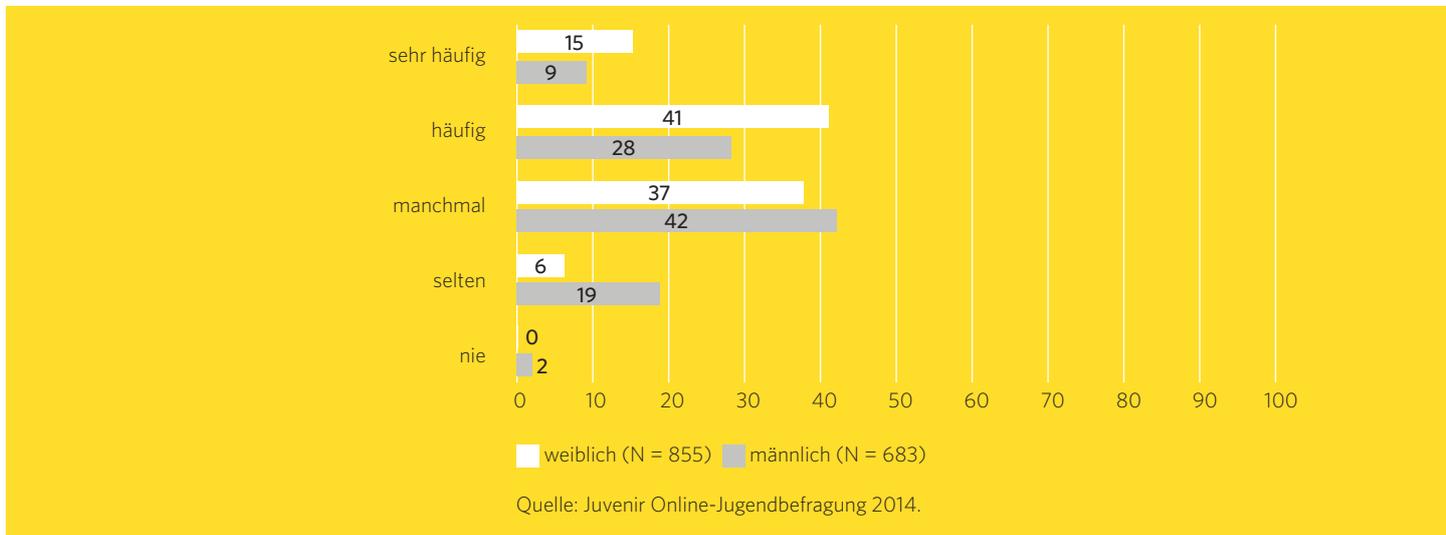
Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'538.

Mädchen haben mehr Stress.

Auffällig sind die Unterschiede bei der Verbreitung von Stresserfahrungen nach Geschlecht: Bei den weiblichen Befragten ist Stress stärker verbreitet als bei den männlichen (Abbildung 2). Generell sind 56 Prozent der weiblichen Jugendlichen häufig bis sehr häufig gestresst, bei den männlichen Jugendlichen sind es dagegen 37 Prozent. Selten respektive nie gestresst fühlen sich im Wesentlichen nur männliche Jugendliche (21%).

**Abbildung 2: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag nach Geschlecht in Prozent**

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



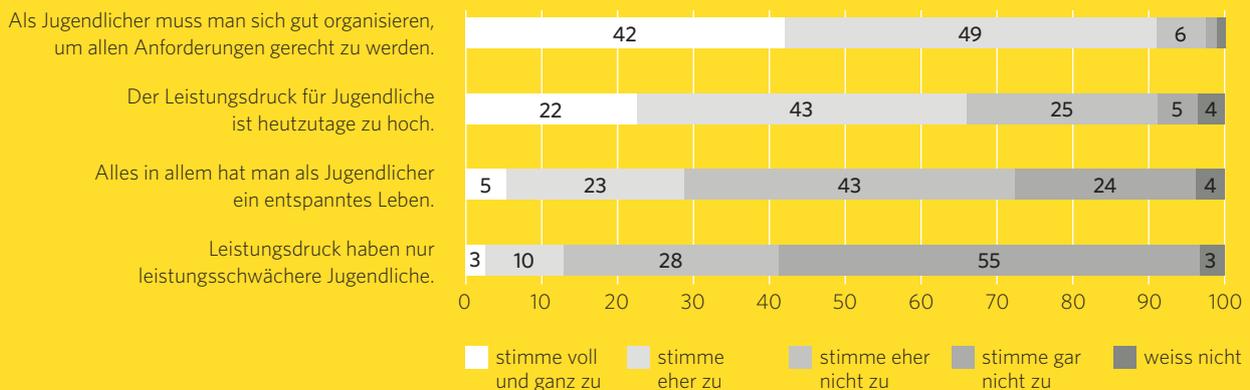
Das Alter der Jugendlichen spielt dagegen nur eine geringe Rolle bei der Verbreitung von Stresserfahrungen und Überforderung. Im Alter zwischen 16 und 19 Jahren berichten Jugendliche nahezu exakt gleich häufig von Stresserfahrungen. Bei den 15-Jährigen sowie Jugendlichen ab 20 Jahren sind Stresserfahrungen etwas geringer verbreitet (ohne Abbildung). Eine eindeutige Tendenz der Entwicklung von Stresserfahrungen oder spezifische Altersphasen mit einer besonders hohen oder niedrigen Verbreitung von Stress sind nicht erkennbar. Auch bei einer nach dem Geschlecht differenzierten Betrachtung zeigen sich keine altersbezogenen Unterschiede.

Nach Sprachregion differenziert zeigt sich, dass Stresserfahrungen bei Jugendlichen aus der Romandie mit 55 Prozent und dem Tessin mit 51 Prozent deutlich stärker verbreitet sind als in der Deutschschweiz mit 43 Prozent (Antwortkategorien «sehr häufig» und «häufig»; ohne Abbildung).

## 1.2 Leistungsdruck prägt die Jugendjahre

Auch unabhängig von der persönlichen Stressbelastung zeichnen die Antworten der befragten Jugendlichen das Bild einer zeitlich verdichteten, durch Leistungsanforderungen geprägten Jugendphase: 42 Prozent der Jugendlichen stimmen uneingeschränkt der Aussage zu, dass man als Jugendlicher gut organisiert sein muss, um allen Anforderungen gerecht zu werden – und lediglich 7 Prozent widersprechen dieser Einschätzung (Abbildung 3). Zwei Drittel der Befragten halten den Leistungsdruck auf Jugendliche zumindest tendenziell für zu hoch. Entsprechend finden nur 28 Prozent der Befragten, dass man als Jugendlicher insgesamt ein entspanntes Leben habe. Nach Einschätzung der Jugendlichen betrifft der Leistungsdruck dabei keineswegs nur Jugendliche, die über weniger Kompetenzen verfügen. Lediglich 13 Prozent der Befragten führen Leistungsdruck auf eine Leistungsschwäche zurück – über die Hälfte der Jugendlichen (55%) sieht Leistungsdruck in keiner Weise auf leistungsschwächere Jugendliche begrenzt.

**Abbildung 3: Allgemeine Aussagen zu Leistungsdruck in Prozent**



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'538.

## 2.0 Stress entsteht in Schule und Ausbildung – nicht im Privatleben

Ausbildung und Berufseinstieg stellen für Jugendliche nur eine Herausforderung unter anderen dar. In der sozialwissenschaftlichen Forschung wird die Jugend als Lebensabschnitt beschrieben, der durch die Bewältigung verschiedener sozialpsychologischer Entwicklungsaufgaben gekennzeichnet ist.<sup>2</sup> Neben der beruflichen Qualifikation gehören hierzu unter anderem die soziale und emotionale Abwendung von den Eltern und die Hinwendung zur Gruppe der Gleichaltrigen sowie der Aufbau von Partnerbeziehungen. Auch die Entwicklung der Kompetenz zur selbstverantworteten, kontrollierten und bedürfnisorientierten Nutzung von Konsum-, Medien- und Freizeitangeboten, die Ausbildung des Lebensstils und die Entwicklung eines Werte- und Normensystems sowie eines ethischen und politischen Bewusstseins beginnen in der Adoleszenz.

Stress- und Überforderungserfahrungen müssten daher im Jugendalter keineswegs auf Schule, Ausbildung und erste berufliche Schritte beschränkt sein. Juvenir hat daher breit und differenziert nach der Häufigkeit von Überforderung durch Leistungsdruck in unterschiedlichen Lebensbereichen gefragt. Entsprechend ihrer derzeitigen Tätigkeit wurden dabei die Bereiche Schule, Lehre, Studium und Beruf berücksichtigt. Zudem wurde nach Stress und Überforderung bei Freizeitaktivitäten (wie Sport, Hobbys, soziale Medien) gefragt.

Schule, Job und Studium stressen!

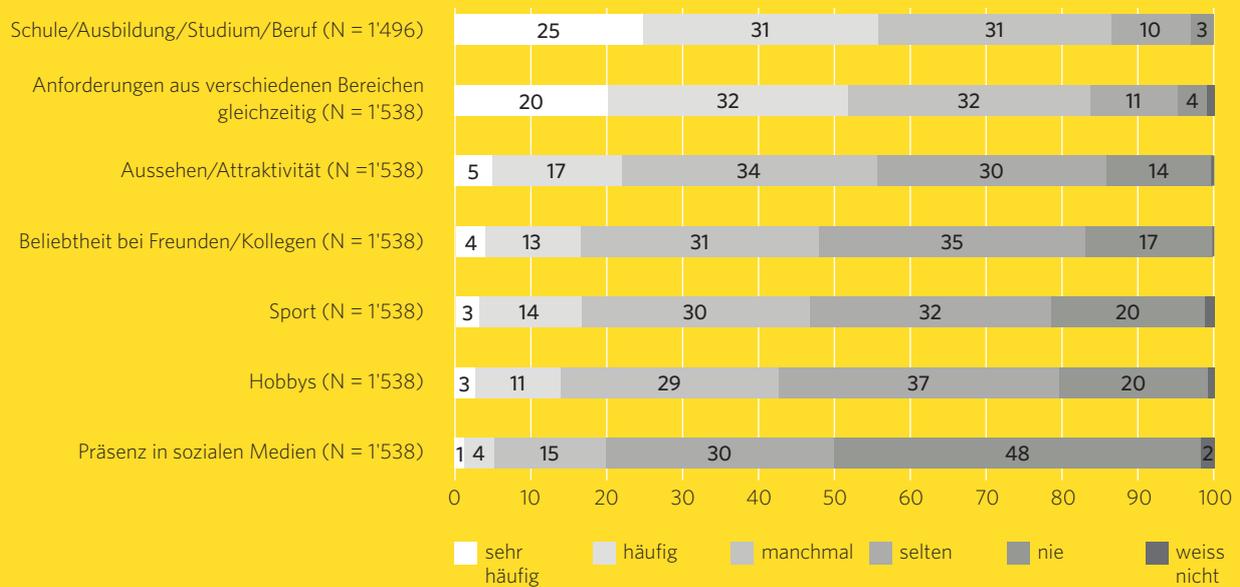
Die Ergebnisse sind hier, trotz des breiten Spektrums, eindeutig: Stress und Überforderung erfahren Jugendliche in erster Linie in Schule, Lehre, Studium oder im Beruf. 25 Prozent der Jugendlichen berichten von sehr häufigen Stresserfahrungen aus ihrer Tätigkeit, weitere 31 Prozent von häufigen Stresserfahrungen (Abbildung 4). Überfordert sind auch viele Jugendliche mit dem Anspruch, in allen ihnen persönlich wichtigen Bereichen gleichzeitig gut zu sein.

Häufiger Stress in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf wirkt sich nicht immer, aber bei den meisten Jugendlichen auch auf ihre allgemeine Stressbelastung im Alltag aus. Bei den in Kapitel 1.1 dargestellten 46 Prozent der Jugendlichen, die sich allgemein in ihrem Alltag häufig oder sehr häufig gestresst fühlen, ist fast immer – zu über 95 Prozent – Stress in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf die (Haupt-)Ursache.

<sup>2</sup> Hurrelmann, Klaus (2010): Lebensphase Jugend. 10. Auflage. Weinheim: Juventa.

**Abbildung 4: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen in Prozent**

Frage: Wie häufig fühlen Sie sich in den folgenden Bereichen gestresst oder überfordert?



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014.

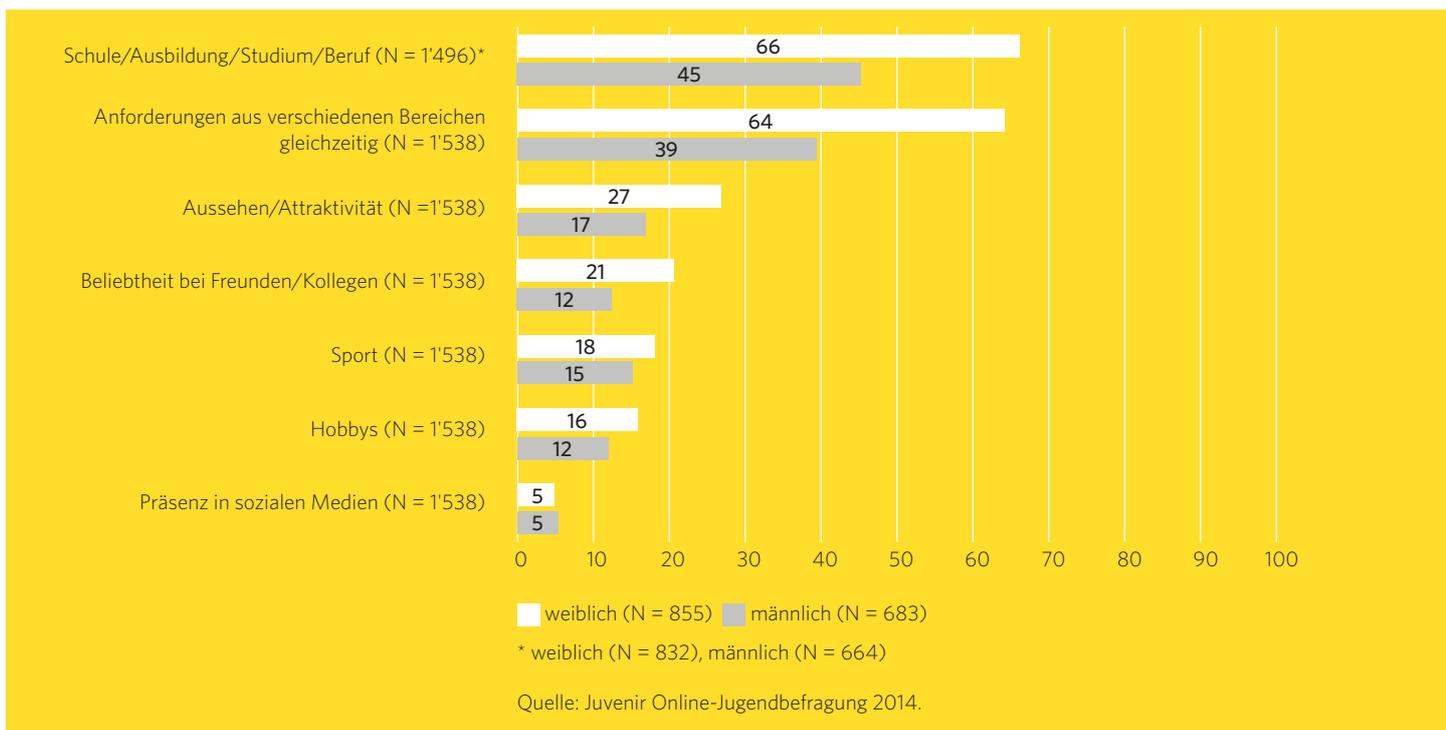
Freizeit und soziale Medien stressen nicht.

Die privaten Lebensbereiche führen bei Jugendlichen dagegen erheblich seltener zu Stress und Überforderung. Weder die Anforderungen, gut auszusehen und attraktiv zu sein, im Freundeskreis anerkannt zu werden oder gute Leistungen in Sport und Hobbys zu erbringen, setzen die Jugendlichen auch nur in annähernd vergleichbarem Ausmass unter Stress. Die ständige Präsenz und Selbstpräsentation in sozialen Medien (Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter, Facebook, ...) werden lediglich von 5 Prozent der Jugendlichen häufig bis sehr häufig als Stress empfunden. Die überwiegende Mehrheit der Jugendlichen (78%) ist in sozialen Medien selten oder nie Stress-situationen ausgesetzt.

Weibliche Jugendliche sind in allen Bereichen – insbesondere bei ihrer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit – häufiger von Stress und Überforderung betroffen als männliche Jugendliche (Abbildung 5). 66 Prozent der jungen Frauen und 45 Prozent der jungen Männer empfinden ihre Tätigkeit sehr häufig oder häufig als stressbelastet. Ebenso deutlich ist der Geschlechtsunterschied bei der Mehrfachbelastung. Während 64 Prozent der weiblichen Jugendlichen sehr häufige oder häufige Überforderung durch die gleichzeitige Belastung in verschiedenen Bereichen beklagen, sind dies bei den männlichen Jugendlichen lediglich 39 Prozent. Auch in den privaten Lebensbereichen macht sich der Leistungsdruck eher bei den jungen Frauen als bei den jungen Männern bemerkbar. Nur bei der Präsenz und Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken finden sich keine Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Jugendlichen. Die Aktivität in sozialen Medien ist für Jugendliche beider Geschlechter nur äusserst selten mit stressbehafteten Situationen verbunden.

**Abbildung 5: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen nach Geschlecht in Prozent**

Frage: Wie häufig fühlen Sie sich in den folgenden Bereichen gestresst oder überfordert? (zusammengefasste Antwortkategorien «sehr häufig» und «häufig»)

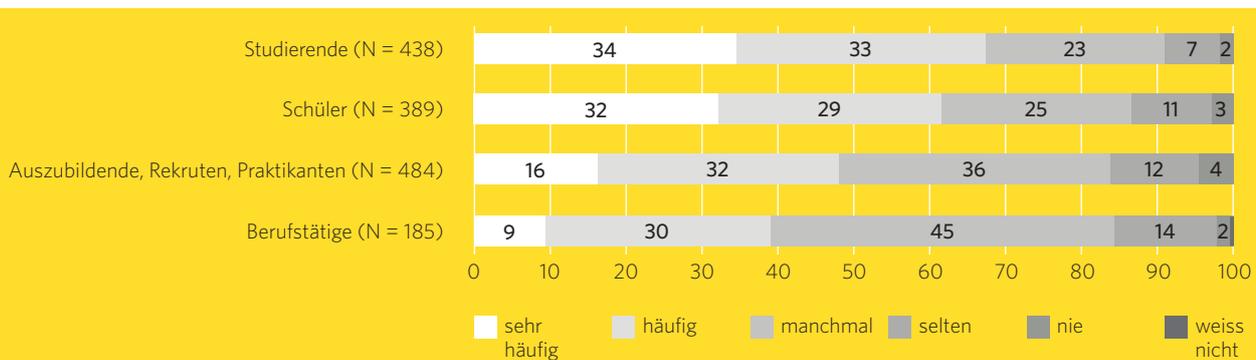


## 2.1 Schüler und Studenten – niemand steht mehr unter Druck

Eine differenzierte Betrachtung nach der jeweiligen Tätigkeit der befragten Jugendlichen zeigt die höchste Verbreitung von Stress- und Überforderungserfahrungen bei Studierenden (Abbildung 6). 67 Prozent der Studierenden berichten von häufigen oder sehr häufigen Stresserfahrungen. Beinahe ebenso viele Schüler geben an, sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert zu sein (61%). Auszubildende berichten dagegen seltener von Stress und Überforderung (48%). Am geringsten sind Stress- und Überforderungserfahrungen bei berufstätigen Jugendlichen verbreitet (39%).

### Abbildung 6: Verbreitung von Stress und Überforderung nach Tätigkeiten in Prozent

Frage: Wie häufig fühlen Sie sich im Bereich Schule/Ausbildung/Studium/Beruf gestresst oder überfordert?



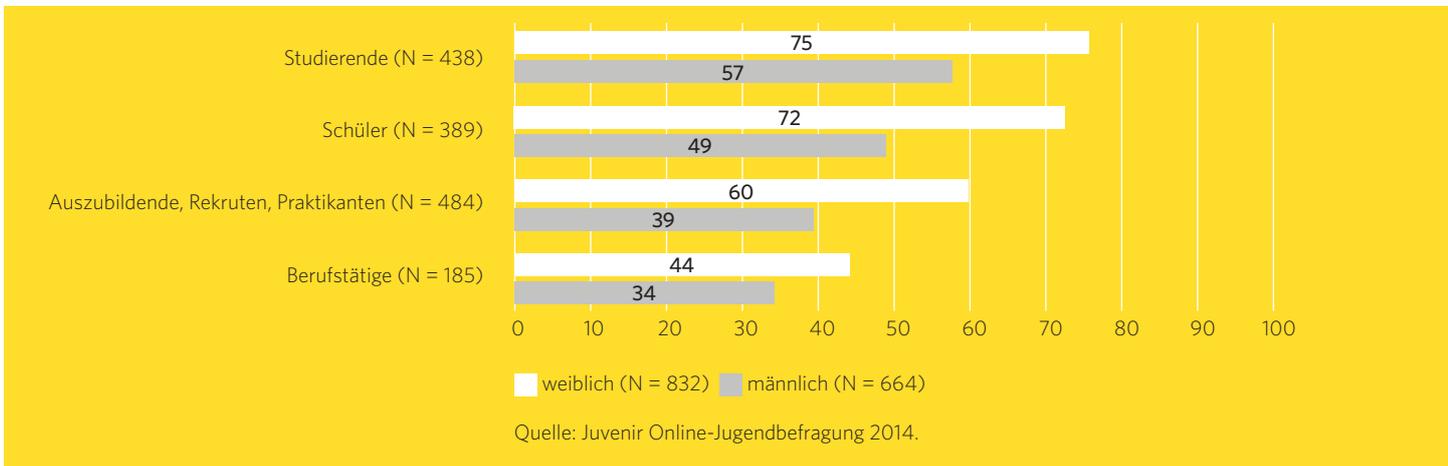
Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014.

Rund drei Viertel der Schülerinnen und Studentinnen sind häufig im Stress.

Bei beiden Geschlechtern zeigen sich ähnliche Zusammenhänge zwischen Tätigkeit und Stressbelastung – wenn auch auf unterschiedlichem Niveau. Unter Studierenden, Schülern, Auszubildenden und Berufstätigen berichten weibliche Jugendliche deutlich häufiger von Stress und Überforderung (Abbildung 7). Bei weiblichen wie bei männlichen Jugendlichen berichten die Studierenden am häufigsten und erheblich häufiger als Auszubildende und Berufstätige von intensiven Stressphasen. Allerdings liegt die Häufigkeit und Intensität von Stresserfahrungen bei Studentinnen und Schülerinnen etwa gleich hoch (75% respektive 72%), während bei männlichen Jugendlichen die Auszubildenden und Berufstätigen ähnliche Stressbelastungen wahrnehmen (39% respektive 34%).

**Abbildung 7: Verbreitung von Stress und Überforderung nach Geschlecht und Tätigkeit in Prozent**

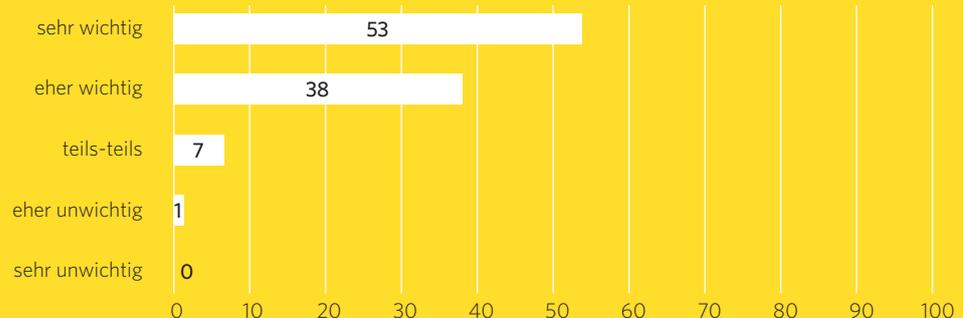
Frage: *Wie häufig fühlen Sie sich im Bereich Schule/Ausbildung/Studium/Beruf gestresst oder überfordert?*  
 (zusammengefasste Antwortkategorien «sehr häufig» und «häufig»)



## 3.0 Ausgeprägte Leistungsorientierung

Juvenir hat die Jugendlichen danach gefragt, wie wichtig ihnen der persönliche Erfolg ist. Männliche und weibliche Jugendliche unterscheiden sich hierbei nur marginal in ihren Antworten: Über die Hälfte der Befragten beiderlei Geschlechts messen dem Erfolg in der eigenen Tätigkeit einen sehr hohen Stellenwert zu, über 90 Prozent ist der Erfolg sehr wichtig oder eher wichtig. Nur etwa einem Prozent der Jugendlichen ist der Erfolg bei der eigenen Tätigkeit eher oder vollkommen unwichtig (Abbildung 8).

**Abbildung 8: Stellenwert von Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf in Prozent**  
Frage: Wie wichtig ist es für Sie, in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf gut zu sein oder Erfolg zu haben?



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'496.

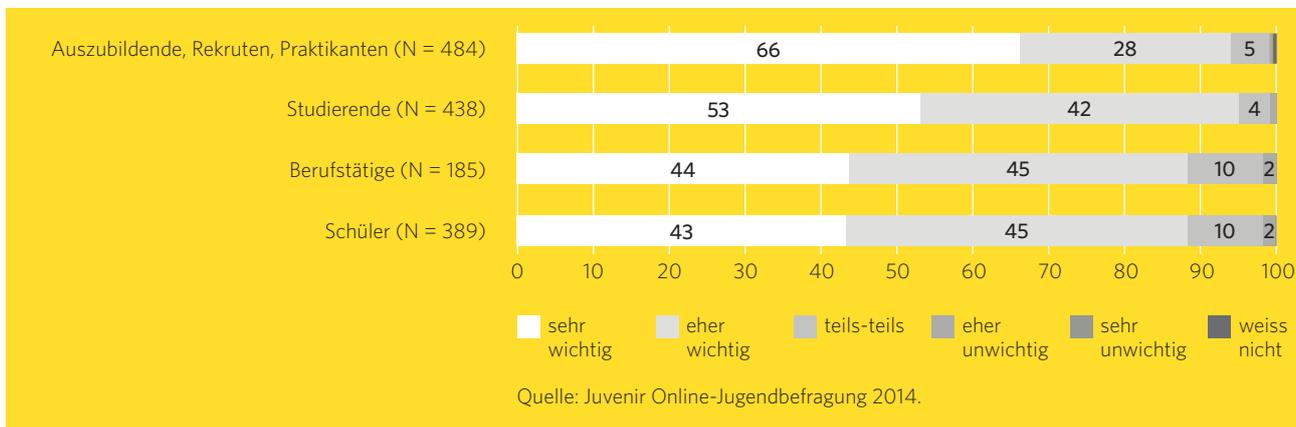
Der Erfolgshunger ist gross – besonders bei Studis und Auszubildenden.

Die ausgeprägte Leistungsorientierung der Jugendlichen, die auch in anderen Jugendstudien bemerkt worden ist<sup>3</sup>, zeigt sich grundsätzlich über alle Tätigkeiten hinweg. Einen besonders hohen Stellenwert besitzt der Erfolg dabei für Auszubildende, unter denen 66 Prozent Erfolg bei der Lehre als sehr wichtig bezeichnen (Abbildung 9). Studierende weisen gegenüber berufstätigen Jugendlichen und Schülern ebenfalls eine höhere Leistungsorientierung auf.

<sup>3</sup> Vgl. u.a. Deutsche Shell Holding GmbH (Hg.): 15. Shell Jugendstudie – Jugend 2006.

**Abbildung 9: Stellenwert von Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf nach Tätigkeiten in Prozent**

Frage: Wie wichtig ist es für Sie, in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf gut zu sein oder Erfolg zu haben?



Grundsätzlich ist den Jugendlichen Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf deutlich wichtiger als in privaten, freizeitbezogenen Bereichen. Im privaten Bereich nimmt die Akzeptanz im Freundeskreis die wichtigste Rolle ein. Für 29 Prozent der Jugendlichen ist es sehr wichtig, bei den Gleichaltrigen anerkannt und beliebt zu sein. Die Selbstdarstellung und Präsenz in sozialen Medien nimmt hingegen nur für 3 Prozent der Jugendlichen einen sehr hohen Stellenwert ein (ohne Abbildung).

### 3.1 Der Alltag fordert die Jugendlichen

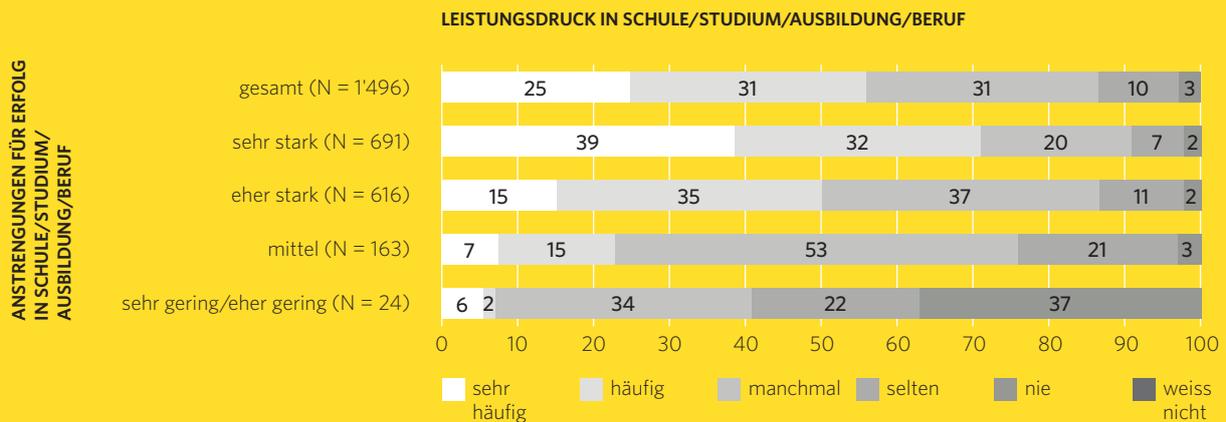
Ohne Fleiss kein Preis.

Der angestrebte Erfolg in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf ist aus Sicht der Jugendlichen keineswegs ohne Weiteres erreichbar. In den jeweiligen Tätigkeiten werden die Leistungsanforderungen fast durchweg als hoch wahrgenommen. 45 Prozent der Jugendlichen geben an, sich für den Erfolg bei ihrer Tätigkeit sehr stark anstrengen zu müssen, weitere 42 Prozent halten starke Anstrengungen für eine erfolgreiche Tätigkeitsausübung für nötig (ohne Abbildung).

Grundsätzlich besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung hoher Anforderungen und der Überforderung: 71 Prozent der Befragten, die die Leistungsanforderungen als sehr hoch einstufen, sind häufig oder sehr häufig gestresst (Abbildung 10). Bei geringeren subjektiven Anforderungen geht auch die Stressbelastung deutlich zurück.

#### Abbildung 10: Leistungsanforderungen und Leistungsdruck in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf in Prozent

Fragen: Wie sehr muss man sich Ihrer Meinung nach anstrengen, um in diesen Bereichen gut zu sein oder Erfolg zu haben? Wie häufig fühlen Sie sich in den folgenden Bereichen gestresst oder überfordert?



Dennoch führen als hoch wahrgenommene Leistungsanforderungen in der Tätigkeit keineswegs zwangsläufig zu häufigen Erfahrungen von Stress und Überforderung. 29 Prozent der Jugendlichen, die die Leistungsanforderungen in Schule, Lehre, Studium oder Beruf als sehr hoch empfinden, fühlen sich nur manchmal, selten oder gar nie gestresst. Unter den Jugendlichen, die die notwendigen Anstrengungen für die erfolgreiche Tätigkeitsausübung als eher stark beurteilen, fühlt sich lediglich die Hälfte häufig oder sehr häufig gestresst.

## 4.0 Häufigste Stressquellen: Zeitmangel, eigene Ansprüche und Zukunftsangst

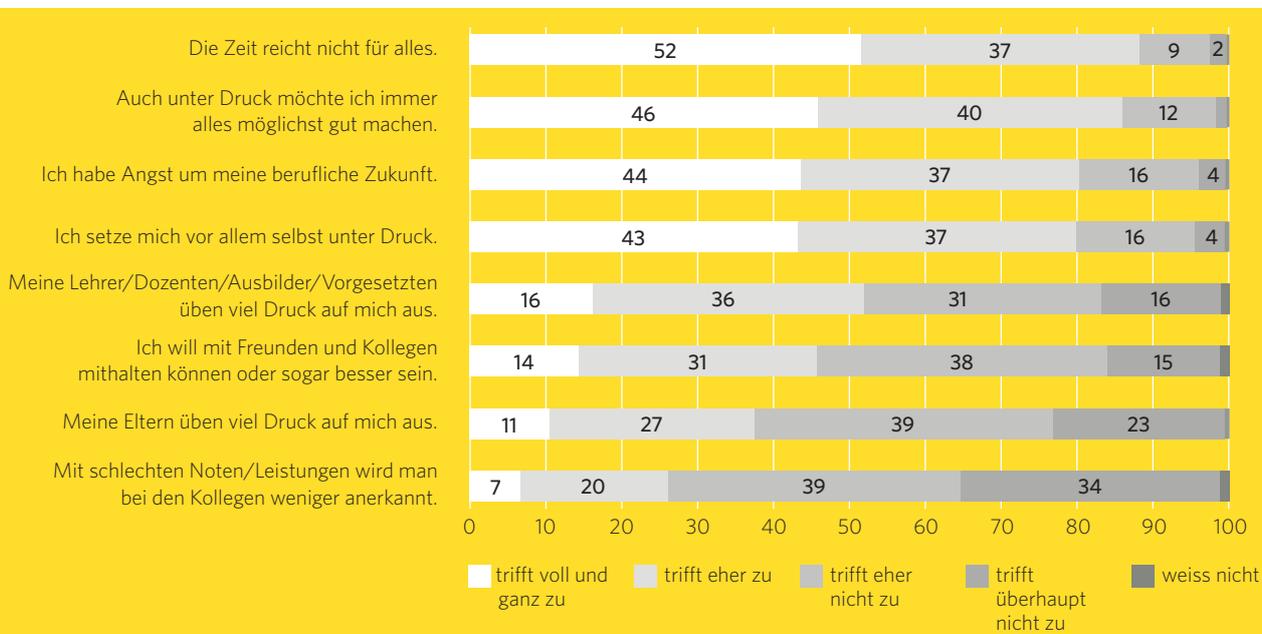
Im folgenden Themenblock geht Juvenir der Frage nach, welche Faktoren Jugendliche für die Entstehung von häufigen Stress- und Überforderungsgefühlen verantwortlich sehen. Die bisher dargestellten Ergebnisse zeigen bereits, dass Stress und Überforderung bei Jugendlichen mit Abstand am häufigsten in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf entstehen. Bei der Frage nach den Stressquellen wird daher nur der Teil der Befragten untersucht, die sich bei ihrer Tätigkeit (das heisst in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf) sehr häufig oder häufig gestresst und überfordert fühlen – dies sind 56 Prozent der Jugendlichen.

Der Druck ist hausgemacht!

Die ausgeprägte Leistungsorientierung der Jugendlichen (Kapitel 3) fordert Tribut: Ist der Leistungsdruck hoch, wird die Zeit knapp. Am häufigsten wird von den Jugendlichen als Ursache von Stress eine generelle Zeitknappheit genannt, an zweiter Stelle kommt der Wille, auch unter Druck den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Beinahe 90 Prozent der gestressten Jugendlichen stimmen voll und ganz oder eher der Aussage zu, dass Leistungsdruck bei ihnen selbst entsteht, weil sie auch unter Druck immer alles möglichst gut erledigen wollen. Und 80 Prozent der Gestressten setzen sich nach eigener Angabe vor allem selbst unter Druck (Abbildung 11).

### Abbildung 11: Jugendliche mit Leistungsdruck: Ursachen in Prozent

Fragen: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen: Was spielt dabei als Ursache eine Rolle? Was führt bei Ihnen in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf zu Leistungsdruck? (Nur Jugendliche, die sich in ihrer Tätigkeit sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)



Quelle: Juvénir Online-Jugendbefragung 2014, N = 866.

Der Blick in die berufliche Zukunft ist alles andere als sorgenfrei.

Auffällig bei den Stress-Ursachen ist auch die hohe Bedeutung der Zukunftsangst: Gut 80 Prozent der gestressten Jugendlichen geben die Angst um ihre berufliche Zukunft als Ursache für ihren Leistungsdruck an (Antwortkategorien «Trifft voll und ganz zu» und «Trifft eher zu»).

Die Schweizer Jugend setzt sich selbst unter Druck und scheint die Normen wie auch die Unsicherheiten unserer Leistungsgesellschaft verinnerlicht zu haben. Der Druck, der von aussen durch Eltern, Lehrer oder Vorgesetzte an sie herangetragen wird, spielt dabei keine bedeutende Rolle. Auch die Konkurrenz respektive der Vergleich mit anderen Jugendlichen und die Bedeutung von guten Leistungen für die soziale Anerkennung werden gegenüber den eigenen Ansprüchen deutlich seltener als wichtige Ursache für die Entstehung von Leistungsdruck gesehen.

In der Gesamtbetrachtung zeigt sich so das Bild einer Jugend, für die beruflicher Erfolg gleichzeitig Priorität besitzt, aber keine Gewissheit darstellt. Die Ergebnisse spiegeln eine ausgeprägte Wahrnehmung der Jugendlichen wider, dass bereits im Jugendalter die entscheidenden Weichen für die eigene Zukunft gestellt werden und die eigenen Zukunftschancen nur durch gute Leistung

gewahrt bleiben. Hierin ist die wesentliche Ursache für die verbreiteten Stress- und Überforderungserfahrungen zu sehen. Die Ergebnisse weisen damit in hoher Deutlichkeit auf einen Befund hin, auf den in der Jugendforschung seit mehreren Jahren aufmerksam gemacht wird und der etwa in der 15. Shell-Jugendstudie<sup>4</sup> auf die Formel der «pragmatischen Generation unter Druck» gebracht worden ist.

Jede zweite junge Frau setzt sich selbst unter Druck – aber nur jeder dritte junge Mann.

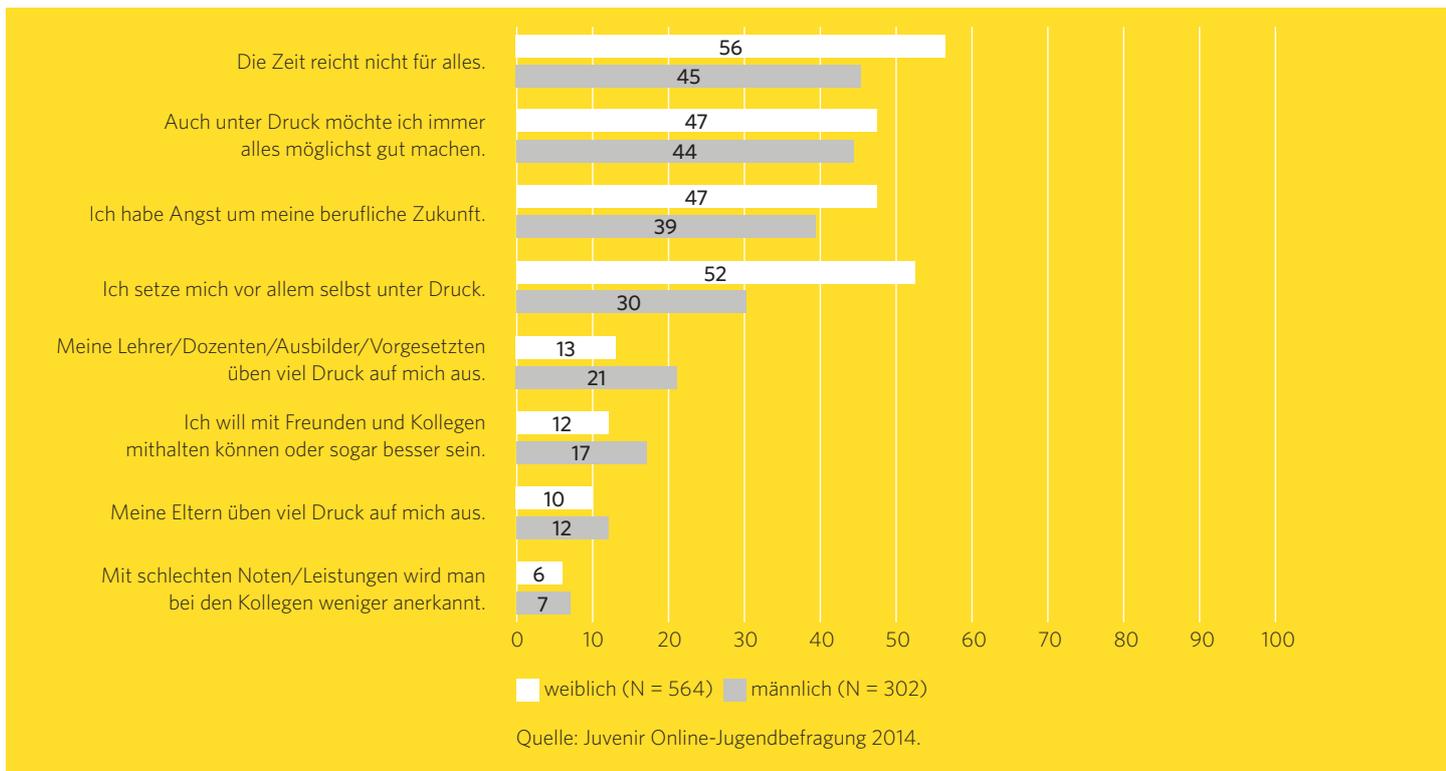
Weibliche und männliche Jugendliche gewichten die Ursachen von Leistungsdruck ähnlich. Für beide Geschlechter zählen die Zeitknappheit, die eigenen Ansprüche und die Angst um die berufliche Zukunft zu den wichtigsten Faktoren für die Entstehung von Leistungsdruck (Abbildung 12). Besonders auffällig ist jedoch, dass sich deutlich mehr junge Frauen als Männer selbst unter Druck setzen. Der von aussen auferlegte Druck – insbesondere von Ausbildern und Vorgesetzten – spielt eher bei den männlichen Jugendlichen eine Rolle. Auch der Anspruch, Freunde oder Kollegen in den Schatten zu stellen, wird eher von männlichen als von weiblichen Jugendlichen als Ursache für Leistungsdruck aufgeführt.

**Abbildung 12: Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Geschlecht in Prozent**

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

(Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu».)

(Nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)



<sup>4</sup> Deutsche Shell Holding GmbH (Hg.): 15. Shell Jugendstudie – Jugend 2006.

Die bei weiblichen Jugendlichen stärkere Verbreitung von Zukunftsängsten und der damit zusammenhängend ausgeprägtere selbst aufgebaute Leistungsdruck sowie der Anspruch, auch unter Druck gute Leistungen zu liefern, sind als Hintergrund und Erklärungsansatz der auffällig stärkeren Verbreitung von Stresserfahrungen bei weiblichen Jugendlichen gegenüber männlichen Jugendlichen zu sehen (vergleiche Kapitel 1.1).

So richtig Stress machen vor allem Ausbilder und Vorgesetzte.

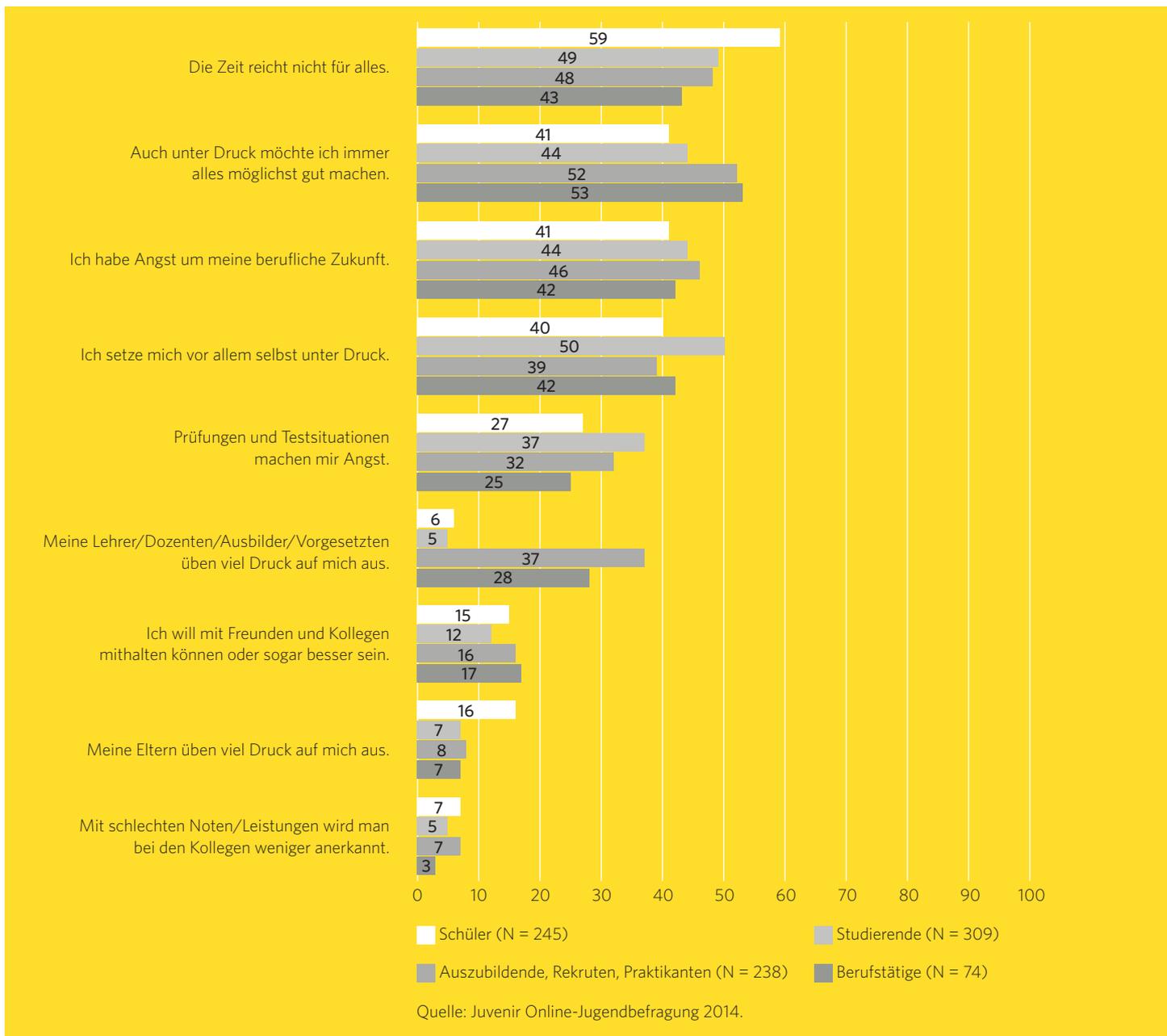
Die Jugendlichen setzen sich vor allem selbst unter Druck – ungeachtet ihrer jeweiligen Tätigkeit. Ob in Schule, Studium, Ausbildung oder Beruf – die eigene Leistungsorientierung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Leistungsdruck. Dies trifft insbesondere bei Studierenden zu. Nur bei Berufstätigen und Auszubildenden kommt dem von Vorgesetzten ausgeübten Druck ebenfalls eine wichtige Bedeutung zu. Knapp 40 Prozent der gestressten Auszubildenden setzen sich selbst unter Druck, beinahe ebenso viele gestresste Auszubildende geben an, von ihren Ausbildern unter Druck gesetzt zu werden (Abbildung 13). 42 Prozent der unter Leistungsdruck stehenden Berufstätigen stimmen voll und ganz zu, dass sie sich vor allem selbst unter Druck setzen und 28 Prozent fühlen sich von ihren Vorgesetzten unter Druck gesetzt. Druck von Seiten der Eltern spielt nur bei Schülern eine Rolle (16%). Weiter ist bei dieser Gruppe auffällig, dass mit 59 Prozent weit mehr als in den anderen Gruppen sagen, dass die Zeit nicht für alles reicht. Prüfungsangst kennen 27 Prozent der Schüler und 37 Prozent der Studierenden.

**Abbildung 13: Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Tätigkeit in Prozent**

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

(Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu».)

(Nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)



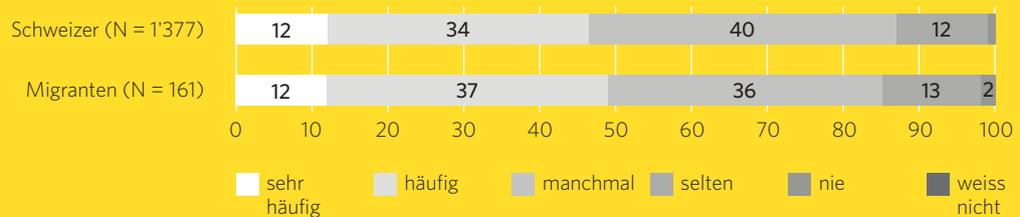
## 5.0 Migranten im Fokus: Mehr Zukunftsängste, mehr Druck von aussen

Im folgenden Themenblock rückt Juvenir jugendliche Migranten in den Fokus. Als Migranten werden innerhalb dieser Auswertung in einer im Vergleich zu anderen Migrationsbegriffen engen Definition ausschliesslich Jugendliche ohne Schweizer Nationalität betrachtet.

Bei Jugendlichen mit Schweizer Nationalität und jenen ohne Schweizer Pass sind Stress- und Überforderungserfahrungen in ähnlicher Häufigkeit verbreitet (Abbildung 14). Bei den Ursachen von Stress und Überforderungen zeigen sich zwischen beiden Gruppen jedoch deutliche Unterschiede.

### Abbildung 14: Verbreitung von Stress und Überforderung nach Nationalität in Prozent

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



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014.

Jugendliche Migranten streben stärker nach Erfolg.

Obwohl Stress- und Überforderungsgefühle in beiden Gruppen ähnlich verbreitet sind, ist für junge Migranten Erfolg und gutes Gelingen in der Schule, der Ausbildung, im Studium und im Beruf wichtiger als für junge Schweizer. Für 62 Prozent der Migranten ist es sehr wichtig, in ihrem Tätigkeitsbereich gut und erfolgreich zu sein. Dies trifft jedoch nur für etwas mehr als die Hälfte (52%) der befragten Schweizer Jugendlichen zu (ohne Abbildung). Die ausgeprägte Leistungsorientierung der Jugendlichen in der Schweiz insgesamt fällt damit in der Gruppe der jugendlichen Migranten noch höher aus.

Jugendliche Migranten fühlen sich häufiger unter Druck gesetzt.

Auch die Ursachen von Leistungsdruck werden von jungen Migranten teilweise deutlich anders bewertet als von Schweizer Jugendlichen. Besonders ausgeprägt ist der Unterschied bei den Zukunftsängsten: Während zwei Drittel der Jugendlichen ohne Schweizer Pass einräumen, Angst um ihre berufliche Zukunft zu haben, sind es unter den Schweizer Jugendlichen deutlich weniger als die Hälfte (Abbildung 15).

Grundsätzlich setzt sich die grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen durch hohe Ansprüche und Anforderungen an sich selbst unter Druck. Besonders machen dies jedoch die Jugendlichen mit Schweizer Nationalität. Während 35 Prozent der jugendlichen Migranten hohe Anforderungen an sich selbst stellen, sind es bei den jungen Schweizern 43 Prozent.

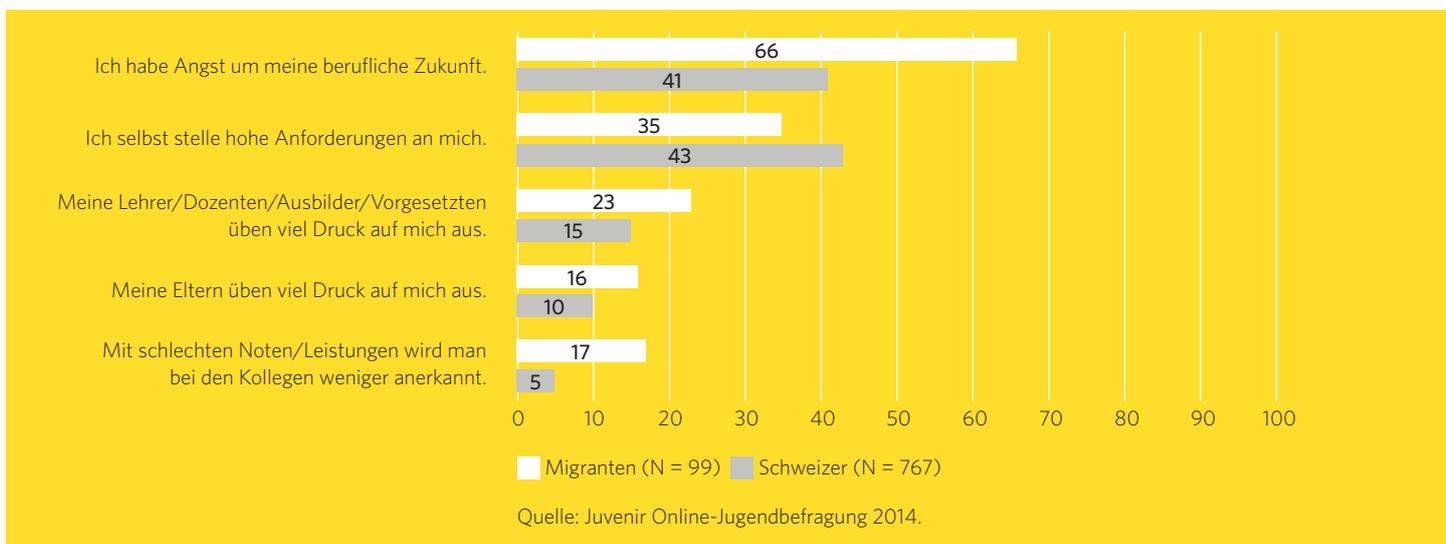
Generell liegen die Hintergründe für Leistungsdruck bei jungen Migranten im Vergleich zu Schweizern weniger im intrinsischen Bereich, sondern gehen stärker auf äussere Beeinflussungen zurück. Nahezu jeder vierte von ihnen nennt Druck von Lehrern, Dozenten, Vorgesetzten und Ausbildern als Ursache von Leistungsdruck. Auch der von Eltern und Kollegen ausgeübte Druck wird von jungen Ausländern häufiger als Auslöser von Stress- und Überforderungsgefühlen genannt als von jungen Schweizern.

**Abbildung 15: Ursachen von Leistungsdruck in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf nach Nationalität in Prozent**

Frage: Was führt bei Ihnen in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf zu Leistungsdruck?

(Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu»)

(Nur Jugendliche, die sich in ihrer Tätigkeit sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)

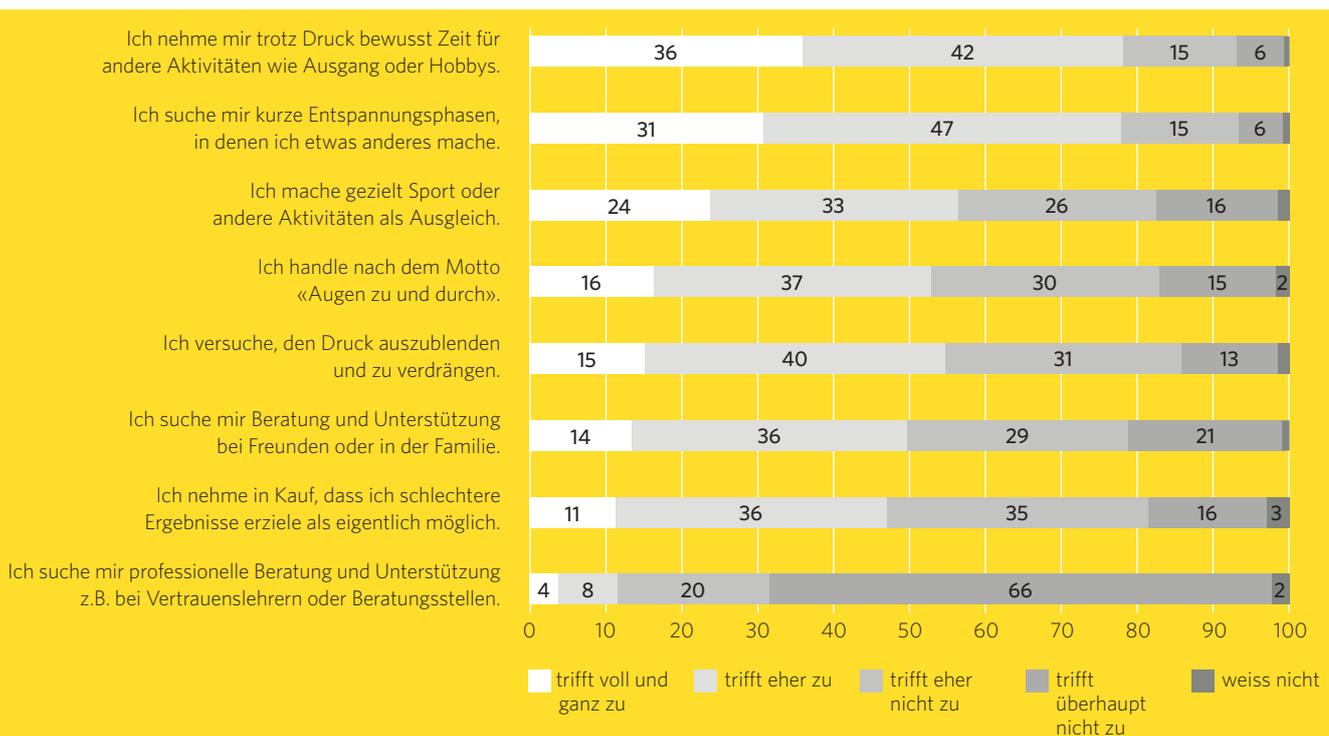


# 6.0 Umgang mit Stress und Druck

Bei dem Versuch, dem Stress und dem Druck beizukommen, stehen bei den Jugendlichen aktive Strategien im Vordergrund. Am häufigsten versuchen Jugendliche, sich bei Stress und Druck einen Ausgleich durch Freizeit- und Sportaktivitäten zu schaffen. Die Einnahme von leistungsfördernden Substanzen ist nur wenig verbreitet, genauso wie der vermehrte Konsum von Sucht- und Betäubungsmitteln. Auch die Strategie, den Druck auszublenden, wenden Jugendliche an, dies ist jedoch deutlich weniger verbreitet als die aktive Bewältigung von Stress und Überforderungsgefühlen. Abstriche bei den eigenen Leistungsansprüchen kommen ebenfalls nur für eine Minderheit der Jugendlichen in Frage.

## Abbildung 16: Strategien im Umgang mit Leistungsdruck in Prozent

Frage: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu?



Rund ein Drittel der Jugendlichen reagieren auf Stress konsequent damit, dass sie sich trotz Zeitknappheit bewusst Raum für Aktivitäten wie den Ausgang oder Hobbys nehmen (Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu»). Ebenso gebräuchlich sind unter den Jugendlichen kurze Entspannungsphasen, in denen etwas anderes gemacht wird (31% der Befragten). Lediglich 22 Prozent der Jugendlichen sind diese Reaktionen auf Stress fremd. Die dritthäufigste Antwort auf Stress ist bei Jugendlichen, gezielt Sport zu machen (Abbildung 16).

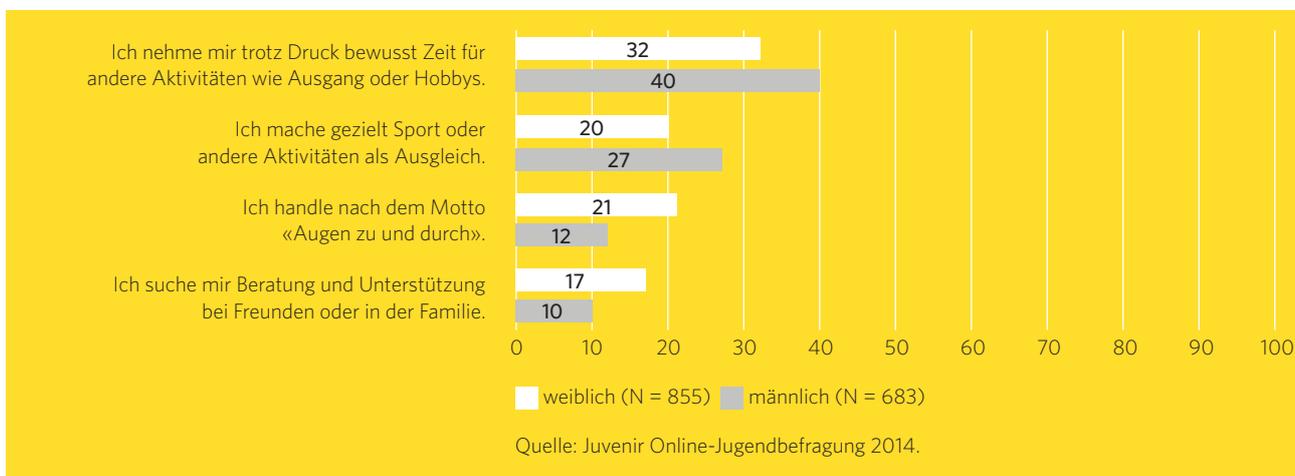
Professionelle Unterstützung bei Stress? Nein danke!

Neben den aktiven Strategien nennen Jugendliche häufig Durchhalten und bewusstes Ausblenden als Verhaltensweisen zum Umgang mit Stress. So wenden 16 Prozent der Jugendlichen das Motto «Augen zu und durch!» an. Das Ausblenden von Stresssituationen ist unter den Jugendlichen ähnlich weit verbreitet (15%). Lediglich 11 Prozent der Jugendlichen nehmen in Kauf, schlechtere Ergebnisse als eigentlich möglich zu erzielen – was für über die Hälfte der Jugendlichen gar nicht oder eher nicht in Frage kommt. Beratung allgemein – und insbesondere professionelle Beratung – wird genauso wie Unterstützung durch Freunde und Familie oder durch Vertrauenslehrer und Beratungsstellen eher wenig in Anspruch genommen.

Die aktiven Strategien im Umgang mit Stress wie Ausgang, Hobbys und Sport sind unter den männlichen Jugendlichen stärker als bei den weiblichen Jugendlichen verbreitet. 40 Prozent der männlichen Jugendlichen, aber nur 32 Prozent der weiblichen Jugendlichen nehmen sich bei Stress konsequent Zeit für Ausgang und Hobbys, und 27 Prozent der männlichen gegenüber 20 Prozent der weiblichen Jugendlichen treiben gezielt Sport als Ausgleich (Abbildung 17). Bei weiblichen Jugendlichen sind dagegen Reaktionen nach dem Motto «Augen zu und durch!» verbreiteter als bei männlichen Jugendlichen (21% gegenüber 12%). Zudem suchen weibliche Jugendliche häufiger Unterstützung bei Freunden und in der Familie.

**Abbildung 17: Strategien im Umgang mit Leistungsdruck nach Geschlecht in Prozent**

Frage: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu? (Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu».)



Bei den weiteren in der Befragung erhobenen Strategien beim Umgang mit Stress zeigen sich keine oder allenfalls marginale geschlechtsspezifische Unterschiede.

Aktive Strategien beugen Niedergeschlagenheit vor.

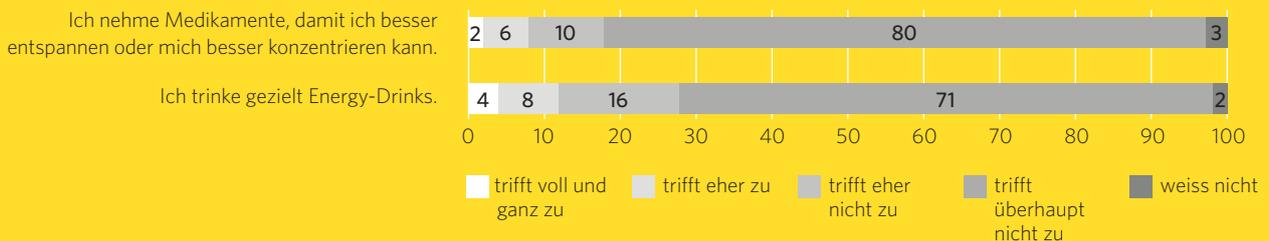
Die positive Wirkung aktiver Bewältigungsstrategien wird deutlich durch eine Korrelationsanalyse mit psychischen Stress-Symptomen und der Lebenszufriedenheit der Jugendlichen. Grundsätzlich scheinen die Strategien zur Ausblendung von Druck weniger wirksam für eine erfolgreiche Stressbewältigung zu sein als die aktiven Ausgleichsstrategien (ohne Abbildung): Die Jugendlichen, die den Druck einfach ausblenden, berichten eher von häufiger Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit bei Leistungsdruck (35%) als Jugendliche, die diese Strategie nicht nutzen (27%). Zudem sind die Jugendlichen, die den Druck einfach ausblenden, seltener mit ihrem Leben zufrieden (31%) als Jugendliche, die diese Strategie nicht anwenden (40%). Hingegen sind die Jugendlichen, die gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich betreiben, häufiger mit ihrem Leben insgesamt zufrieden als Jugendliche, die diesen Ausgleich nicht nutzen (38% gegenüber 26%) und berichten seltener von häufiger Traurigkeit und Niedergeschlagenheit (20% gegenüber 33%).

Stress erhöht den Konsum von Suchtmitteln leicht.

Ein gezielter Substanzkonsum als Folge von Stress und Leistungsdruck ist unter den Jugendlichen deutlich weniger verbreitet als andere Strategien. So werden von der grossen Mehrheit der Jugendlichen keinerlei Medikamente zur Entspannung oder Steigerung der Konzentrationsfähigkeit eingenommen (Abbildung 18). Allerdings bestätigen 8 Prozent der Befragten, bei Leistungsdruck auch mal Medikamente zur Entspannung oder Konzentrationssteigerung zu nehmen (Antwortkategorien «Trifft voll und ganz zu» und «Trifft eher zu»).

**Abbildung 18: Medikamente und Energy-Drinks im Umgang mit Leistungsdruck in Prozent**

Frage: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu?



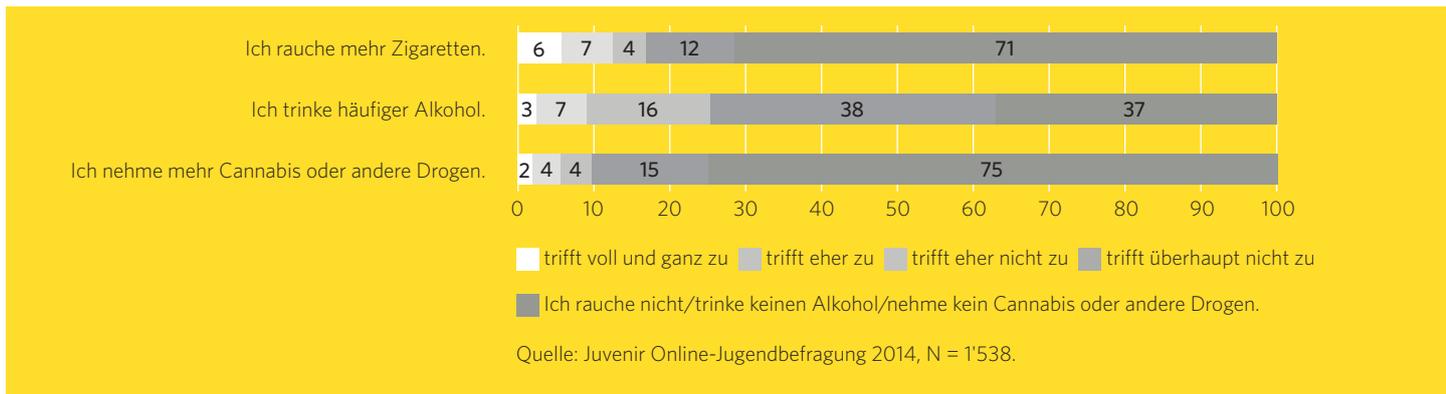
Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'538.

Eine starke stressinduzierte Konsumsteigerung von Zigaretten, Alkohol sowie Cannabis und anderen Drogen ist nicht zu beobachten. Generell konsumiert nur eine Minderheit der Jugendlichen Suchtmittel: Rund 70 Prozent der befragten Jugendlichen rauchen nicht, mehr als ein Drittel trinkt kein Alkohol und drei Viertel der Jugendlichen nehmen kein Cannabis oder andere Drogen (Abbildung 19).

Von den Jugendlichen greifen 13 Prozent bei Stress und Leistungsdruck vermehrt zur Zigarette. Ebenso trinken 10 Prozent mehr Alkohol, wenn sie unter Druck stehen. Den Konsum von Cannabis und anderen Drogen erhöhen dagegen nur 6 Prozent (Abbildung 19, Antwortkategorien «Trifft voll und ganz zu» und «Trifft eher zu»).

**Abbildung 19: Zigaretten, Alkohol, Cannabis und andere Drogen im Zusammenhang mit Leistungsdruck in Prozent**

Frage: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu?



# 7.0 Leistungsdruck beeinträchtigt Zufriedenheit, Engagement und Wohlbefinden

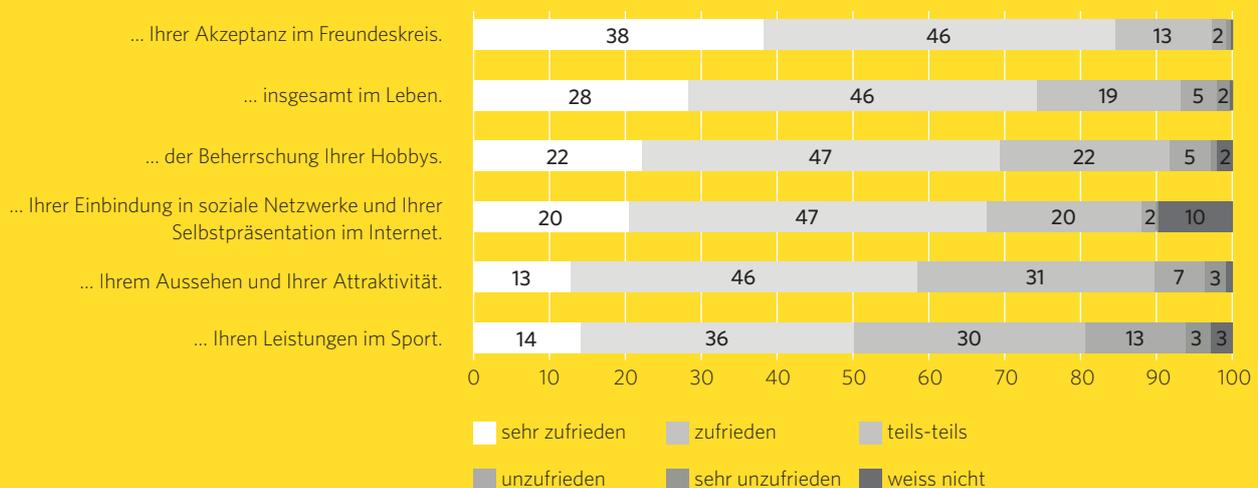
Häufig auftretender Leistungsdruck kann zu vielfältigen negativen Auswirkungen führen. Wie macht sich erhöhter Stress und Leistungsdruck bei den befragten Jugendlichen bemerkbar? Sind die Jugendlichen in der Schweiz zufrieden mit ihrer Situation – trotz spürbarem Leistungsdruck? Bleibt genügend Zeit für Freizeitaktivitäten, Hobbys und Engagements?

## 7.1 Trotz Stress: insgesamt hohe Zufriedenheit

Generell ist die Lebenszufriedenheit der Jugendlichen hoch: 74 Prozent der Befragten berichten, dass sie mit ihrem Leben insgesamt sehr zufrieden oder zufrieden sind. Die deutliche Mehrheit der Jugendlichen fühlt sich in im Freundeskreis akzeptiert. Auch mit der Beherrschung ihrer Hobbys, der Einbindung in soziale Netzwerke und mit ihrem Aussehen ist das Gros der Jugendlichen zufrieden (Abbildung 20).

**Abbildung 20: Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen in Prozent**

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

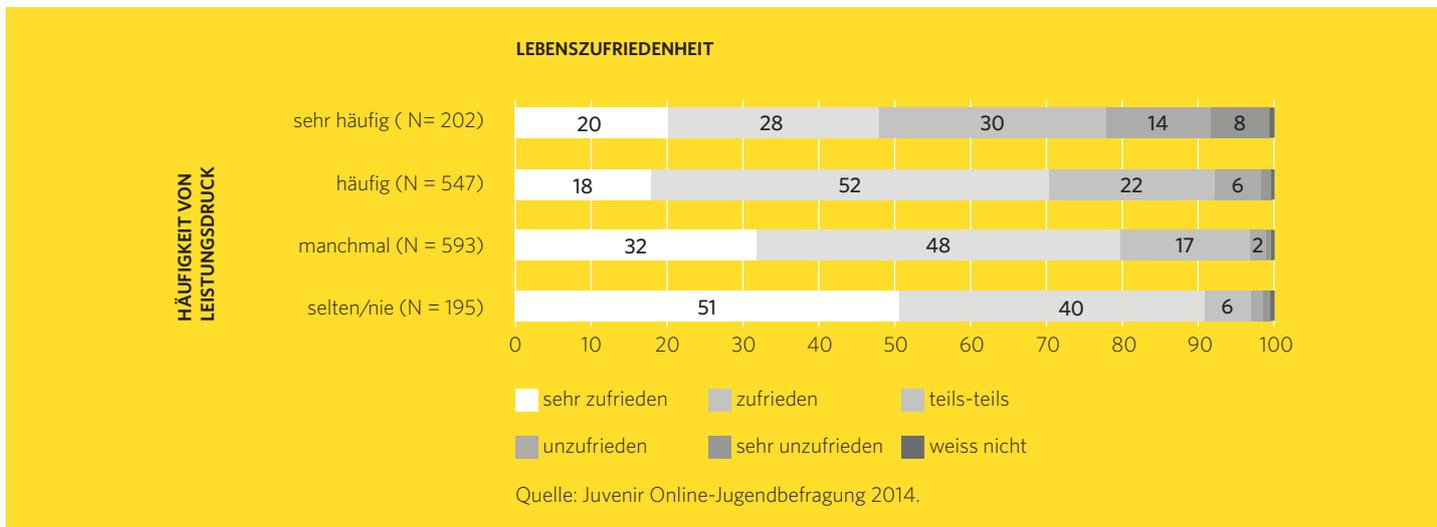


Quelle: Juvénir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'538.

Mit steigender Stressbelastung geht der Anteil der zufriedenen Jugendlichen jedoch stark zurück. Äussert sich die Hälfte der Jugendlichen, die nur selten Leistungsdruck erfahren, als sehr zufrieden mit ihrem Leben, sind es bei den Jugendlichen mit häufigen oder sehr häufigen Stresserfahrungen gerade noch 20 Prozent (Abbildung 21).

**Abbildung 21: Leistungsdruck und Lebenszufriedenheit**

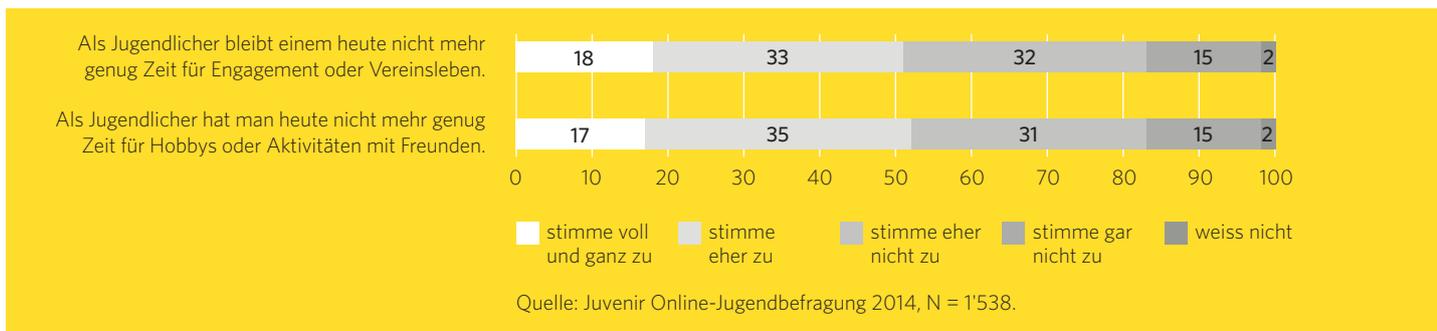
Fragen: *Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben insgesamt? Wie häufig haben Sie das Gefühl, übermässig gestresst oder überfordert zu sein?*



Nach Ansicht der befragten Jugendlichen kommen Engagement und freizeitliche Aktivitäten zu kurz: Über die Hälfte aller Jugendlichen bemerkt Einschränkungen der Freiräume für Hobbys, Engagement, Vereinsleben oder gemeinsame Aktivitäten mit Freunden aufgrund fehlender Zeit (Abbildung 22, Antwortkategorien «trifft zu» und «trifft eher zu»).

**Abbildung 22: Keine Zeit für Freizeit, Hobbys und Engagement in Prozent**

Frage: *Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?*



## 7.2 Zu viel Druck schlägt aufs Wohlbefinden

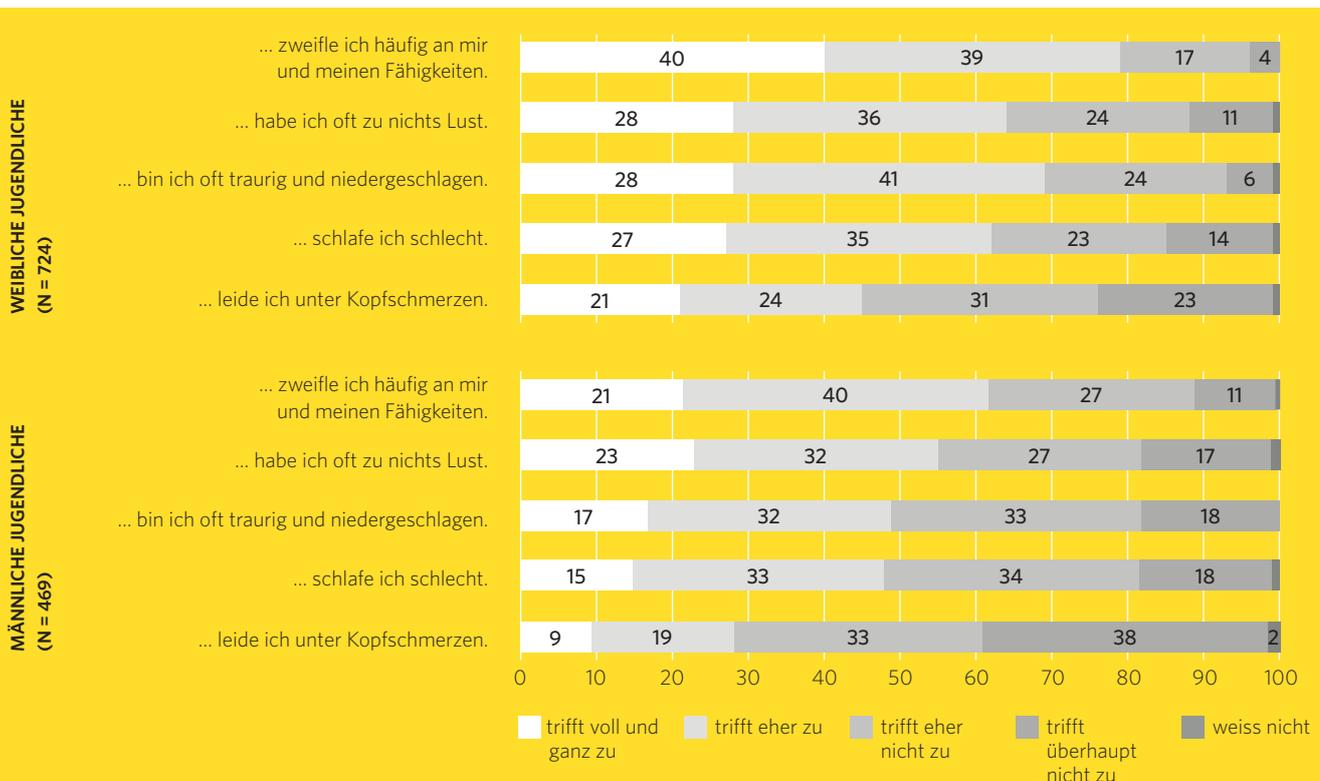
Das psychische Wohlbefinden kann durch erhöhten Zeit- und Leistungsdruck, ausgeprägte Stressbelastung und häufige Überforderung gefährdet werden. Jugendliche, die häufig unter Druck stehen, stellen eine Risikogruppe für ein hohes Mass an psychischer Belastung dar. Juvenir ist daher der Frage nachgegangen, in welchem Masse ausgeprägter Leistungsdruck und Stress das psychische Wohlergehen der betroffenen Jugendlichen beeinträchtigen. Hierbei wurden drei Dimensionen unterschieden:

- psychische Stress-Symptome
- leistungsbezogene Einschränkungen
- positive Aspekte von Leistungsdruck

Stress rauf –  
Selbstvertrauen runter!

Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass erhöhter Leistungsdruck ein bedeutender Risikofaktor für das psychische Wohlergehen ist. Dies gilt insbesondere für die betroffenen jungen Frauen. Über 60 Prozent der männlichen und knapp 80 Prozent der weiblichen Jugendlichen mit häufigem oder sehr häufigem Leistungsdruck zweifeln auch häufig an sich selbst und ihren Fähigkeiten, worunter ihr Selbstvertrauen leiden kann (Abbildung 23, Antwortkategorien «trifft voll und ganz» und «trifft eher zu»).

**Abbildung 23: Psychische Stress-Symptome bei Leistungsdruck nach Geschlecht in Prozent**  
 Frage: Wenn ich Leistungsdruck habe, ...  
 (Nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben.)



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'193.

Leistungsbezogene Einschränkungen umfassen Lern- und Konzentrationsschwächen und betreffen weibliche wie männliche Jugendliche gleichermaßen: Jeweils rund 16 Prozent der gestressten Jugendlichen können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich weniger leistungsfähig (ohne Abbildung).

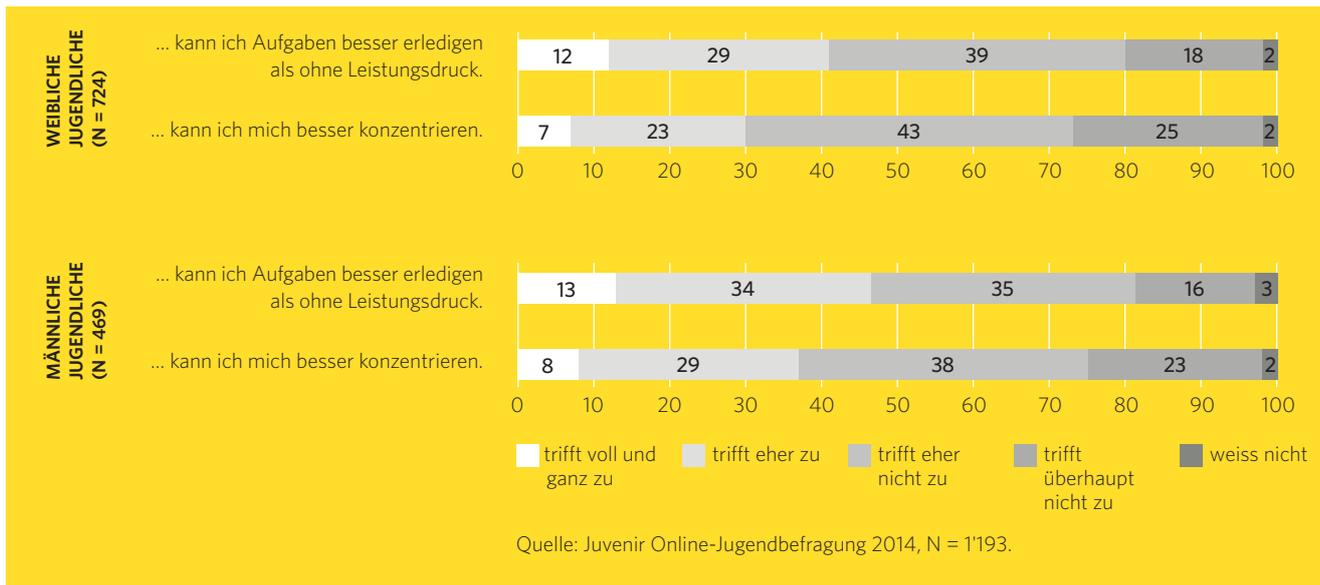
Leistungsdruck kann auch motivieren

Leistungsdruck wird von vergleichsweise wenigen Jugendlichen als konzentrations- oder leistungsfördernd betrachtet. Lediglich 12 Prozent der stressbelasteten Jugendlichen bejahen uneingeschränkt die Aussage, Aufgaben unter Leistungsdruck besser erledigen zu können als ohne Druck. Weitere 32 Prozent stimmen dieser Aussage tendenziell zu. Männliche Jugendliche empfinden diese positiven Auswirkungen von Leistungsdruck etwas häufiger als weibliche Jugendliche (Abbildung 24).

**Abbildung 24: Positive Aspekte von Leistungsdruck nach Geschlecht**

Frage: Wenn ich Leistungsdruck habe, ...

(Nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben.)



# Kommentar der Jacobs Foundation

Juvenir 4.0 zeigt, dass fast die Hälfte der Jugendlichen in der Schweiz häufig bis sehr häufig im Stress ist und über die Hälfte der Jugendlichen bei ihrer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit häufig bis sehr häufig unter Leistungsdruck leidet. Der Befund ist also eindeutig: Leistungsdruck und Stress sind Teil des Alltags vieler Jugendlicher.

Als zentralen Ursachenkomplex von Stress und Überforderungserfahrungen identifiziert die Juvenir-Studie die ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung der Jugendlichen. Jugendliche machen sich ihren Leistungsdruck selbst – allerdings nicht nur aus positiver, auf ein Ziel gerichteter Motivation, sondern zum grossen Teil auch aus Verunsicherung und Angst um ihre berufliche Zukunft.

So wird Leistungsdruck von den Jugendlichen auch überwiegend negativ und als belastend wahrgenommen. Jugendliche mit häufigen Stresserfahrungen sind nicht nur unzufriedener mit ihrem Leben, sondern berichten oft auch von psychischen Symptomen. Positive Aspekte von Leistungsdruck, z.B. dass die Arbeit unter Druck leichter von der Hand geht oder die Konzentrationsfähigkeit unterstützt, sind für Jugendliche dagegen zweitrangig.

Die ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung der Jugendlichen ist aus unserer Sicht zweiseitig zu bewerten. Auf der einen Seite bildet die Leistungsorientierung die Voraussetzung und eine ausserordentlich gute Basis, dass das Wirtschafts- und Sozialsystem der Schweiz auch künftig im internationalen Wettbewerb bestehen kann. Auf der anderen Seite darf der Blick nicht davor verschlossen werden, dass – auch unabhängig vom Wohlbefinden als zentraler Wert an sich – eine zu hohe Stressbelastung auch negative Folgen für Wirtschaft und Gesellschaft nach sich zu ziehen droht.

Die Juvenir-Ergebnisse zeigen unterschiedliche Ursachen für Stress und Leistungsdruck auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen auf. Daher kann es keine einfachen Lösungen zur Prävention und zum Management von Stress geben. Wirksame Handlungsansätze müssten unserer Überzeugung nach jedoch in zwei Richtungen gehen:

- Zum einen wird die Notwendigkeit deutlich, die Resilienz der Jugendlichen zu stärken: Jugendlichen müssen effektive Bewältigungsstrategien bei zu viel Leistungsdruck an die Hand gegeben werden. Diese Bewältigungsstrategien, deren Fundament bereits in den frühen Kindheitsjahren gelegt werden muss, werden zur wichtigen Kompetenz, um dauerhaft im beruflichen Leben bestehen zu können. Die Verbreitung psychischer Erkrankungen in späteren Berufsphasen, die physische Ursachen als häufigsten Grund für Invalidität abgelöst haben, weist schon heute auf die Dimension der künftigen Herausforderung hin. Unser Blick muss daher speziell den Jugendlichen gelten, die mit dem Leistungsdruck weniger gut zurechtkommen oder einen Ausweg in schädlichem Verhalten suchen, sowie den bestehenden Interventionsangeboten, die von den Jugendlichen in nur sehr geringem Masse genutzt werden.
- Zum anderen erscheint es notwendig, auf eine stärkere Anerkennung und Aufwertung sozialer Qualifikationen hinzuwirken, die ausserhalb von Schule und Ausbildung erworben werden. Speziell von diesen Kompetenzen der Jugendlichen leben Wirtschaft und Gesellschaft. Dafür ist eine gezielte Ermutigung der Jugend erforderlich, sich die Freiräume zum Erwerb umfassender sozialer Kompetenzen zu nehmen und diese als gleichwertig mit guten Noten in Schule und Ausbildung zu begreifen.

# Weiterführende Fragen

Angesichts der hohen Verbreitung von Stress erscheinen weitere Untersuchung notwendig, die über die Tiefe und Detaillierung dieser Juvenir-Befragung hinausgehen. Insbesondere die Frequenz, Dauer, und Intensität von Stressphasen sollten näher und kontinuierlich betrachtet werden, um Problemsituationen bei Jugendlichen zu erkennen, Handlungsbedarf abschätzen und passgenaue Entlastungsstrategien entwickeln zu können. Darüber hinaus werfen die Ergebnisse von Juvenir 4.0 weiterführende Fragen auf, die Diskussionen und Verbesserungen erfordern:

## – **Situation der Mädchen/jungen Frauen**

Weibliche Jugendliche sind in allen Landesteilen der Schweiz sowohl in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf als auch im Privatleben wesentlich mehr gestresst als männliche Jugendliche.

*Woran liegt dies? Was kann dagegen unternommen werden? (Seiten 8f., 13, 15, 21, 32f.)*

## – **«Schweizer Perfektionismus»**

Praktisch alle Jugendlichen, die sehr häufig oder häufig gestresst sind, sagen, sie setzen sich selbst unter Druck und der Stress komme daher, dass sie auch unter Druck alles möglichst gut erledigen wollen.

*Woher kommt diese Einstellung? Wie kommt es, dass die Jugendlichen dieses Streben nach Leistung und Perfektion so stark verinnerlicht haben? (Seite 19 f.)*

## – **Arbeitslosigkeit**

Die meisten der sehr häufig oder häufig gestressten Jugendlichen sorgen sich bereits um ihre berufliche Zukunft.

*Woher kommt diese Angst in einem Land mit einer Gesamt-Arbeitslosenquote von 3,4 Prozent und 3,2 Prozent bei den 15- bis 24-Jährigen (Seco-Zahlen vom März 2015). Zum Vergleich: Im Jahr 2014 waren in der Europäischen Union im Durchschnitt 22,9 Prozent der Jugendlichen von 15 bis 24 Jahren arbeitslos (Statista.com). (Seite 19 f.)*

## – **Jugendliche Migranten**

Für jugendliche Migranten ist Erfolg im Alltag noch wichtiger als für Schweizer Jugendliche. 62 Prozent der Migranten sagen, Erfolg ist ihnen sehr wichtig, bei dem was sie tun. Bei den Schweizern sind es 52 Prozent.

*Ist dies ein Zeichen dafür, dass die jungen Migranten die Chancen, welche die Schweiz bietet, durchaus sehen und wahrnehmen möchten?*

Unterteilt man die häufig bis sehr häufig gestressten Jugendlichen, zeigt sich, dass mit 41 Prozent wesentlich weniger Schweizer Jugendliche Angst um ihre berufliche Zukunft haben als Jugendliche mit Migrationshintergrund, von denen sich 66 Prozent Sorgen machen.

*Weshalb ist diese Angst bei den jungen Migranten noch stärker ausgeprägt? Was bedeutet das für diese Jugendlichen und was für die Schweizer Gesellschaft? (Seite 25)*

Gleichzeitig erfahren die jugendlichen Migranten aber auch mehr Leistungsdruck von aussen – beispielsweise von Lehrern, Ausbildern und den Eltern – als Schweizer Jugendliche. *Was bedeutet dies für ihre Entwicklung? (Seite 25)*

– **Professionelle Unterstützung**

Nur gerade 4 Prozent der Jugendlichen holt sich professionellen Rat zur Stressbewältigung. 16 Prozent wenden dafür die Strategie «Augen zu und durch» an oder versuchen, den Druck einfach auszublenden.

*Was heisst das für die bestehenden Interventions-Angebote? (Seite 26)*

– **Psychische Belastung**

Erhöhter Leistungsdruck geht nicht spurlos an den betroffenen Jugendlichen vorbei. Knapp drei Viertel der Jugendlichen, die sehr häufig oder häufig gestresst sind, zweifeln auch häufig an sich selbst und ihren Fähigkeiten.

*Wie schwerwiegend ist die psychische Belastung für betroffene Jugendliche? Wie weit verbreitet sind Erschöpfungs- und Burnout-Zustände unter Jugendlichen? Und welche Konsequenzen hat das für das spätere Berufsleben? (Seite 32)*

# Anhang

## Befragungsdesign, Stichprobe, Gewichtung

- Insgesamt wurden 1'538 zufällig ausgewählte Jugendliche im Alter zwischen 15 und 21 Jahren im Rahmen einer Online-Befragung durch das Institut LINK befragt. Damit entspricht die Stichprobengrösse den in der Schweiz üblichen Repräsentativerhebungen.
- Um repräsentative Aussagen für die drei grossen Sprachregionen der Schweiz treffen zu können, wurde eine geschichtete Stichprobe gezogen. Aus der Romandie wurden 414 Jugendliche befragt, was dem Bevölkerungsanteil in der Altersgruppe (26,9%) exakt entspricht. Aus dem Tessin wurden überproportional viele Jugendliche (168) befragt, aus der Deutschschweiz dagegen mit 956 Interviews eine unterproportionale Anzahl. Für die Auswertungen wurden die Befragten gemäss des Bevölkerungsanteils der Sprachregion in der Altersgruppe gewichtet.

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. Bei den Abbildungen ist jeweils zusätzlich in Klammern die ungewichtete Zahl der Befragten (N) ausgewiesen.

## Stichprobenstruktur/ Nachweis der absoluten Zahlen

		Häufigkeit (Anzahl Befragte)	Prozent ungewichtet	Prozent gewichtet
<b>Gesamt</b>	<b>N = 1'538</b>			
<b>Geschlecht</b>	<b>N = 1'538</b>			
Männlich		683	44,4	50,0
Weiblich		855	55,6	50,0
<b>Alter</b>	<b>N = 1'538</b>			
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
<b>Sprachregion</b>	<b>N = 1'538</b>			
Deutschschweiz		956	62,2	69,1
Romandie		414	26,9	26,9
Tessin		168	10,9	4,1
<b>Regionentyp</b>	<b>N = 1'538</b>			
Metropole/ Grossagglomerationen		533	34,7	34,9
Mittelagglomeration		626	40,7	39,9
Kleinagglomeration/ ländliche Region		379	24,6	25,2
<b>Nationalität</b>	<b>N = 1'538</b>			
Schweizer(in)		1'377	89,5	88,6
Ausländer(in)		161	10,5	11,4
<b>Tätigkeit</b>	<b>N = 1'538</b>			
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
<b>Häufigkeit von Überforderung/Stress</b>	<b>N = 1'538</b>			
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
weiss nicht		1	0,1	0,1



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

Kreuzen Sie bitte an, ...

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
a Schüler: Gute Noten in der Schule	<input type="checkbox"/>					
b Auszubildende: Gute Leistungen bei der Lehre im Betrieb	<input type="checkbox"/>					
c Studierende: Gute Ergebnisse im Studium	<input type="checkbox"/>					
d Berufstätige: Erfolg und Anerkennung im Beruf	<input type="checkbox"/>					
e Erfolg im Sport	<input type="checkbox"/>					
f Meine Hobbys (z.B. Musik, Games) zu beherrschen	<input type="checkbox"/>					
g Gut auszusehen, attraktiv zu sein	<input type="checkbox"/>					
h Bei Freunden und Kollegen beliebt und anerkannt zu sein	<input type="checkbox"/>					
i In sozialen Medien (WhatsApp, Twitter, facebook ...) immer aktuell dabei zu sein und sich online gut zu präsentieren	<input type="checkbox"/>					

Die Fragen a bis d wurden je nach Tätigkeit der Befragten gestellt.

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

	sehr stark	eher stark	mittel	eher gering	sehr gering	Weiss nicht/ trifft nicht zu
a Schüler: Gute Noten in der Schule	<input type="checkbox"/>					
b Auszubildende: Gute Leistungen bei der Lehre im Betrieb	<input type="checkbox"/>					
c Studierende: Gute Ergebnisse im Studium	<input type="checkbox"/>					
d Berufstätige: Erfolg und Anerkennung im Beruf	<input type="checkbox"/>					
e Erfolg im Sport	<input type="checkbox"/>					
f Meine Hobbys (z.B. Musik, Games) zu beherrschen	<input type="checkbox"/>					
g Gut auszusehen, attraktiv zu sein	<input type="checkbox"/>					
h Bei Freunden und Kollegen beliebt und anerkannt zu sein	<input type="checkbox"/>					
i In sozialen Medien (WhatsApp, Twitter, facebook ...) immer aktuell dabei zu sein und sich online gut zu präsentieren	<input type="checkbox"/>					

Die Fragen a bis d wurden je nach Tätigkeit der Befragten gestellt.

**F4 Und wie häufig fühlen Sie sich in diesen Bereichen gestresst oder überfordert?**

	sehr häufig	häufig	manchmal	selten	nie	weiss nicht
a Schüler: Gute Noten in der Schule zu erreichen	<input type="checkbox"/>					
b Auszubildende: Gute Leistungen bei der Lehre im Betrieb zu erbringen	<input type="checkbox"/>					
c Studierende: Gute Ergebnisse im Studium zu erreichen	<input type="checkbox"/>					
d Berufstätige: Erfolg und Anerkennung im Beruf zu erreichen	<input type="checkbox"/>					
e Erfolg im Sport zu haben	<input type="checkbox"/>					
f Meine Hobbies (z.B. Musik, Games) zu beherrschen	<input type="checkbox"/>					
g Gut auszusehen, attraktiv zu sein	<input type="checkbox"/>					
h Bei Freunden und Kollegen beliebt und anerkannt zu sein	<input type="checkbox"/>					
i In sozialen Medien (WhatsApp, Twitter, facebook ...) immer aktuell dabei zu sein und sich online gut zu präsentieren	<input type="checkbox"/>					
j In allen für mich wichtigen Bereichen gleichzeitig gut zu sein	<input type="checkbox"/>					

Die Fragen a bis d wurden je nach Tätigkeit der Befragten gestellt.

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

Bitte kreuzen Sie an, ob die nachfolgenden Statements voll und ganz, eher, eher nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutreffen.

	Trifft voll und ganz zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu	Weiss nicht
a Die Zeit reicht nicht für alles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Bestimmte Anforderungen sind einfach so hoch, dass sie zwangsläufig zu Leistungsdruck führen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Stress entsteht vor allem dann, wenn viele verschiedene Aufgaben gleichzeitig zu erledigen sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Auch unter Druck möchte ich immer alles möglichst gut machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Ich setze mich vor allem selbst unter Druck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f Prüfungen und Testsituationen machen mir Angst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g Ich habe Angst, den Anforderungen, die an mich gestellt werden, nicht zu genügen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h Ich will mit Freunden und Kollegen mithalten können oder sogar besser sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i Wenn ich keine gute Leistung bringe, werde ich von anderen nicht anerkannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j Ich möchte die Erwartungen anderer an mich nicht enttäuschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**F6 Was führt bei Ihnen in Schule/Ausbildung/Studium/Beruf zu Leistungsdruck?**

		Trifft voll und ganz zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu	Weiss nicht
a	Ich stelle selbst hohe Anforderungen an mich, ohne dass mich jemand dazu drängt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Ich habe Angst um meine berufliche Zukunft, wenn ich mich nicht anstrengende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schüler</b>						
c	Meine Lehrer üben viel Druck auf mich aus, damit ich gute Noten schreibe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Mit schlechten Noten wird man bei den Kollegen weniger anerkannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Meine Eltern üben viel Druck auf mich aus, damit ich gute Noten schreibe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Studierende</b>						
f	Meine Dozenten setzen mich sehr unter Druck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Mit schlechten Leistungen im Studium wird man bei den Kollegen weniger anerkannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Meine Eltern üben viel Druck auf mich aus, damit ich im Studium erfolgreich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Auszubildende</b>						
i	Meine Ausbilder und Lehrer fordern gute Leistungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Mit schlechten Leistungen wird man bei Kollegen und Freunden weniger anerkannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	Meine Eltern üben viel Druck auf mich aus, damit ich in der Ausbildung erfolgreich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Berufstätige</b>						
l	Meine Vorgesetzten oder Kollegen haben hohe Anforderungen an mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m	Ohne gute Leistungen und Erfolg im Beruf wird man bei Freunden weniger anerkannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n	Meine Eltern haben hohe Erwartungen an mich, dass ich gute Leistungen bringe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**F7 Wenn man Leistungsdruck hat, kann sich das auf vielfältige Weise äussern.  
Wie ist das bei Ihnen? Welche Folgen hat Leistungsdruck bei Ihnen?**

Wenn ich Leistungsdruck habe ...	Trifft voll und ganz zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu	Weiss nicht
a ... schlafe ich schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b ... leide ich häufig unter Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c ... bin ich oft traurig und niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d ... kann ich mich besser konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e ... habe ich oft zu nichts mehr Lust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f ... kann ich mich schlecht konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g ... fühle ich mich weniger leistungsfähig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h ... kann ich Aufgaben besser erledigen als ohne Leistungsdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i ... zweifle ich häufig an mir und meinen Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j Wenn es einen neuen Trend gibt, möchte ich dabei sein und kaufe die entsprechenden Sachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**F8 Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen.  
Was davon trifft auf Sie zu?**

	Trifft voll und ganz zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu	Weiss nicht
a Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten (z.B. Ausgang, Hobbies).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Ich suche mir kurze Entspannungsphasen, in denen ich etwas anderes mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Ich versuche, den Druck auszublenden und zu verdrängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Ich handle nach dem Motto «Augen zu und durch!»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f Ich nehme in Kauf, dass ich schlechtere Ergebnisse erziele als eigentlich möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei Freunden oder in der Familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h Ich suche mir professionelle Beratung und Unterstützung z.B. bei Vertrauenslehrern oder Beratungsstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i Ich trinke gezielt Energy Drinks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j Ich nehme Medikamente, damit ich besser entspannen oder mich besser konzentrieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k Ich trinke häufiger Alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l Ich rauche mehr Zigaretten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m Ich nehme mehr Cannabis oder andere Drogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung 1: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag	8
Abbildung 2: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag nach Geschlecht	9
Abbildung 3: Allgemeine Aussagen zu Leistungsdruck	10
Abbildung 4: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen	12
Abbildung 5: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen nach Geschlecht	13
Abbildung 6: Verbreitung von Stress und Überforderung nach Tätigkeit	14
Abbildung 7: Verbreitung von Stress und Überforderung nach Geschlecht und Tätigkeit	15
Abbildung 8: Stellenwert von Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf	16
Abbildung 9: Stellenwert von Erfolg in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf nach Tätigkeiten	17
Abbildung 10: Leistungsanforderungen und Leistungsdruck in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf	18
Abbildung 11: Jugendliche mit Leistungsdruck: Ursachen	20
Abbildung 12: Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Geschlecht	21
Abbildung 13: Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Tätigkeit	23
Abbildung 14: Verbreitung von Stress und Überforderung nach Nationalität	24
Abbildung 15: Ursachen von Leistungsdruck in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf nach Nationalität	25
Abbildung 16: Strategien im Umgang mit Leistungsdruck	26
Abbildung 17: Strategien im Umgang mit Leistungsdruck nach Geschlecht	27
Abbildung 18: Medikamente und Energy-Drinks im Umgang mit Leistungsdruck	28
Abbildung 19: Zigaretten, Alkohol, Cannabis und andere Drogen im Zusammenhang mit Leistungsdruck	29
Abbildung 20: Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen	30
Abbildung 21: Leistungsdruck und Lebenszufriedenheit	31
Abbildung 22: Keine Zeit für Freizeit, Hobbys und Engagement	31
Abbildung 23: Psychische Stress-Symptome bei Leistungsdruck nach Geschlecht	32
Abbildung 24: Positive Aspekte von Leistungsdruck nach Geschlecht	33



Neben der vorliegenden Gesamtfassung ist auch eine Kurzfassung bei der Jacobs Foundation erhältlich.

Die in der Studie verwendete männliche Form gilt auch für weibliche Personen.

**Herausgeber**

Jacobs Foundation  
Seefeldquai 17  
CH-8034 Zürich  
[www.jacobsfoundation.org](http://www.jacobsfoundation.org)

**Ansprechpartnerin**

Alexandra Güntzer  
[alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org](mailto:alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org)

**Durchführung der Studie**

Prognos AG, Basel  
[www.prognos.com](http://www.prognos.com)

**Gestaltung und Satz**

BLYSS, Zürich  
[www.blyss.ch](http://www.blyss.ch)

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





**Jacobs Foundation**

Seefeldquai 17, Postfach

CH-8034 Zürich

T +41 44 388 61 23

F +41 44 388 61 37

[www.jacobsfoundation.org](http://www.jacobsfoundation.org)

