



# Resilienz und Stressverarbeitung

Befragung 2017

➤ 01 Untersuchungsansatz

---

➤ 02 Summary

---

➤ 03 Resilienz und Stressverarbeitung bei Ärzten und Pflegekräften

---

➤ 04 Statistik

---

01

Untersuchungsansatz

- **Bundesweite Befragung**

---
- **Erhebungsmethode: Online-Befragung**

---
- **Durchführendes Marktforschungsinstitut: DocCheck**

---
- **Stichprobe: 162 Ärzte aus Kliniken und Praxen sowie 240 Pflegekräfte aus Krankenhäusern, Senioren- und Pflegeheimen sowie ambulanten Pflegediensten.**

---
- **Erhebungszeitraum: Mai 2017**

---

02

Summary

Ärzte und Pflegekräfte kümmern sich jeden Tag um die Gesundheit von Patienten und Pflegebedürftigen. Dennoch dürfen sie nicht vergessen, für ihre eigene Gesundheit zu sorgen, vor allem weil es in ihrem Beruf stressig werden kann und neben berufsbedingten Herz-Kreislauf- und Skeletterkrankungen vermehrt psychische Erkrankungen drohen. Eine optimale Stressverarbeitung im Beruf ist daher für die Resilienz von hoher Bedeutung. Die aktuelle Befragung zeigt auf, wie Ärzte und Pflegekräfte mit dem Thema Stress im Arbeitsalltag umgehen und was sie dagegen tun.

Ein Viertel der Ärzte und ein Fünftel der Pflegekräfte beurteilen ihren Stresslevel während eines normalen Arbeitsalltages als hoch. Die Mehrheit beider Berufsgruppen gibt allerdings einen mittleren Stresslevel an (S. 10). **Dabei überwiegt bei knapp der Hälfte der Ärzte positiver Stress** (S. 13). Allerdings: Bei Klinikärzten dominiert eher negativer Stress (53%), und zwar vor allem bei Stations- und Assistenzärzten (55%). Unter Ärzten in Praxen herrscht bei mehr als der Hälfte eher positiver Stress (S. 14). **Bei den Pflegekräften sind es knapp 40 Prozent, bei denen positiver Stress die Oberhand hat** (S. 13). Hier dominiert negativer Stress vor allem unter Pflegekräften in Kliniken und in Senioren- bzw. Pflegeheimen (je 55%, S. 15).

**Die drei Hauptverursacher von negativem Stress sind sowohl bei Ärzten als auch bei Pflegekräften zu viel Bürokratie, Arbeitsverdichtung und zu wenig Zeit für Patienten bzw. Pflegebedürftige** (S. 17 u. 19). Zu viel Bürokratie und Arbeitsverdichtung belasten dabei vor allem Stations- und Assistenzärzte (S. 21). Zu wenig Zeit für Pflegebedürftige oder Bewohner strapaziert jede zweite Pflegekraft in Senioren- oder Pflegeheimen (S. 23).

Als Folge von negativem Stress im Arbeitsalltag leidet mehr als die Hälfte der Pflegekräfte regelmäßig oder häufig unter körperlichen und etwa ein Drittel unter psychischen Symptomen (S. 28). **Pflegekräfte aus Senioren- und Pflegeheimen sind vergleichsweise durch mehr Symptome belastet als ihre Kollegen in Kliniken** (S. 29). Bei den befragten Ärzten sind die Stressfolgen etwas weniger ausgeprägt: Rund ein Drittel erlebt oft körperliche und etwa ein Fünftel psychische Symptome (S. 28). Stations- und Assistenzärzte sind häufiger betroffen als ihre Chefs oder Ärzte aus Praxen (S. 29). Darüber hinaus haben Ärzte und Pflegekräfte mit hohem Stresslevel und hauptsächlich negativem Stress öfter mit körperlichen und psychischen Symptomen zu kämpfen (S. 31).

**So versuchen sie auch, dem Stress schon während der Arbeit entgegenzuwirken:** Kurze Gespräche mit Kollegen (Ärzte 49% / Pflegekräfte 60%), Süßigkeiten oder andere Snacks (Ärzte 43% / Pflegekräfte 37%), Lesen oder im Internet surfen (Ärzte 39% / Pflegekräfte 27%) und Gespräche mit Patienten bzw. Pflegebedürftigen über die dienstliche Notwendigkeit hinaus (Ärzte 35% / Pflegekräfte 37%) helfen beiden Berufsgruppen am meisten dabei (S. 33).

Nach der Arbeit bauen Ärzte ihren Stress vor allem mit ausreichend Schlaf, Unternehmungen mit der Familie und Sport ab (S. 43). Pflegekräfte bevorzugen beim Stressbau in der Freizeit neben ausreichend Schlafen in erster Linie Fernsehen und Musik hören bzw. selbst musizieren (S. 44). **Dem Großteil der Ärzte (80%) und Pflegekräfte (71%) gelingt es so auch gut, nach einem Arbeitstag abzuschalten** (S. 38). Bei angestellten Praxisärzten (88%) und Pflegekräften aus Kliniken (78%) funktioniert das Abschalten nach Feierabend am besten (S. 39 u. 40).

Um Stress während der Arbeit zu vermeiden, wünschen sich Ärzte (69%) und Pflegekräfte (56%) von ihren Vorgesetzten bzw. ihrem Arbeitgeber mehrheitlich mehr Zeitreserven für Unvorhergesehenes oder Notfälle. 36 Prozent der Ärzte erhoffen sich mehr Familienfreundlichkeit. **Darüber hinaus wünschen sich knapp 40 Prozent der Pflegekräfte, dass ihr Arbeitgeber Ausgleichsmaßnahmen fördert, bei den Ärzten sind es 30 Prozent (S. 53).** Außerdem würden größere Entscheidungsspielräume und Weiterbildungen bei der Mehrheit von Ärzten und Pflegekräften dazu beitragen, negativen Stress zu vermeiden (S. 58 u. 59).

Knapp jeder zweite Arbeitgeber macht Ärzten und Pflegekräften Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung, vor allem Sportangebote (S. 64). Vorreiter sind dabei hauptsächlich Kliniken (S. 65 u. 67). Rund die Hälfte der Ärzte und Pflegekräfte nutzt mindestens eines der Angebote (S. 68). **Der Großteil der Ärzte (89%) und Pflegekräfte (78%), die die Angebote ihres Arbeitgebers nutzen, beurteilen diese als hilfreich für die Stressverarbeitung (S. 71).**

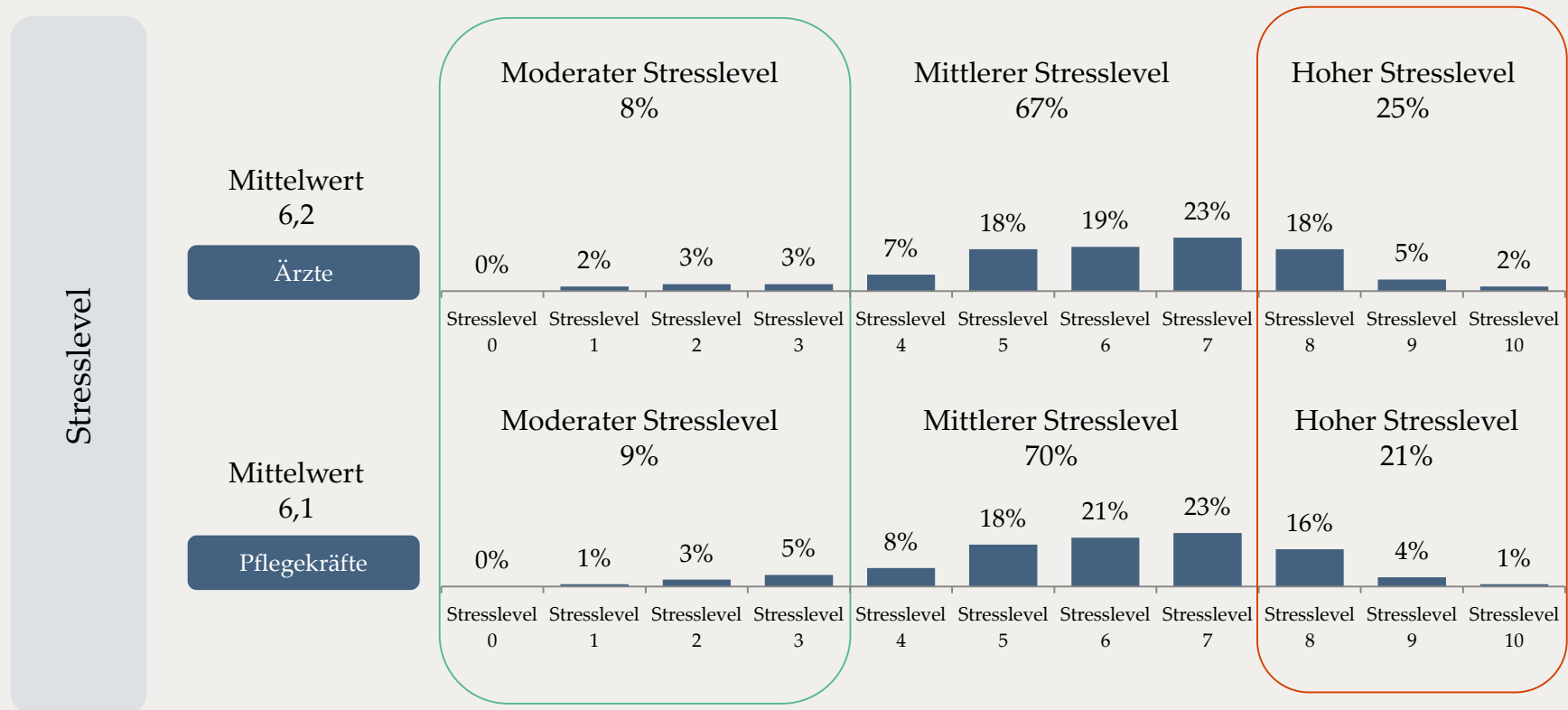
Auch Ärzte und Pflegekräfte, deren Arbeitgeber keine Kurse oder Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung machen, sind davon überzeugt, dass diese die Stressverarbeitung unterstützen. **Denn deutlich mehr als die Hälfte der Ärzte und drei Viertel der Pflegekräfte würden solche Angebote nutzen, wenn ihr Arbeitgeber sie anbieten würde (S. 72).** Besonders Pflegekräfte mit hohem Stresslevel und überwiegend negativem Stress, würden solche Angebote ihrer Arbeitgeber gerne in Anspruch nehmen (S. 75).



# 03

**Resilienz und Stressverarbeitung  
bei Ärzten und Pflegekräften**

Ein Viertel der Ärzte und ein Fünftel der Pflegekräfte beurteilen ihren Stresslevel während eines durchschnittlichen Arbeitstages als hoch.



Frage 1: Wie würden Sie auf einer Skala von 0 bis 10 Ihren Stresslevel an einem durchschnittlichen Arbeitstag einordnen?  
 Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung)

## Stations- und Assistenzärzte haben einen höheren Stresslevel als Oberärzte.

Ärzte Stresslevel	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/ -teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Moderater Stresslevel (0-3)	8%	11%	5%	14%	0%	11%	12%
Mittlerer Stresslevel (4-7)	67%	67%	67%	57%	72%	64%	72%
Hoher Stresslevel (8-10)	25%	22%	28%	29%	28%	25%	16%
Mittelwert	6,2	5,9	6,5	6,2	6,7	6,1	5,5

■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Wie würden Sie auf einer Skala von 0 bis 10 Ihren Stresslevel an einem durchschnittlichen Arbeitstag einordnen?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Einfachnennung)

## 27 Prozent der Pflegekräfte ohne Führungsverantwortung geben an, einen hohen Stresslevel im Arbeitsalltag zu haben.

Pflegekräfte Stresslevel	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessionell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungsverantwortung	Pflegekraft ohne Führungsverantwortung
Basis	240	88	67	85	75	45	111	60	113	60
Moderater Stresslevel (0-3)	9%	5%	6%	15%	4%	7%	14%	5%	11%	8%
Mittlerer Stresslevel (4-7)	70%	75%	69%	67%	71%	73%	70%	70%	72%	65%
Hoher Stresslevel (8-10)	21%	20%	25%	18%	25%	20%	16%	25%	17%	27%
Mittelwert	6,1	6,1	6,4	5,8	6,4	6,0	5,8	6,2	5,9	6,2

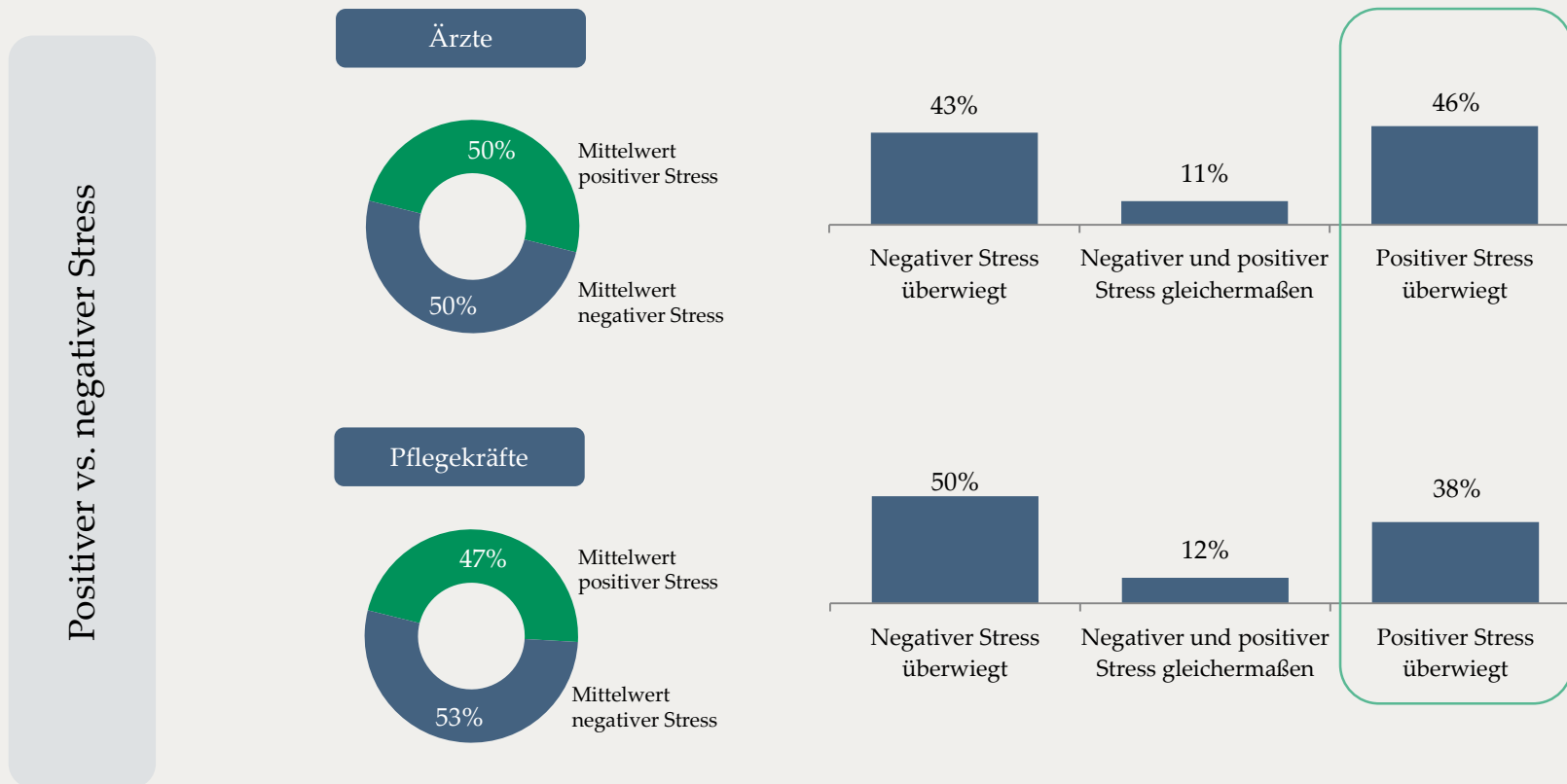
\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Wie würden Sie auf einer Skala von 0 bis 10 Ihren Stresslevel an einem durchschnittlichen Arbeitstag einordnen?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung)

Bei knapp der Hälfte der Ärzte überwiegt positiver Stress. Bei den Pflegekräften sind es knapp 40 Prozent.



Frage 2: Stress ist nicht automatisch etwas Negatives, es gibt auch positiven Stress. Dieser motiviert und macht glücklich. Er tritt zum Beispiel ein, wenn man ein Problem gelöst oder eine Aufgabe abgeschlossen hat. Negativer Stress hingegen löst unangenehme Empfindungen und oft auch körperliche Reaktionen aus. Wie viel Prozent des von Ihnen wahrgenommenen Stresses sind an einem durchschnittlichen Arbeitstag für Sie positiver Stress, wie viel negativer Stress?

Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung, offenes Zahlenfeld)

## Bei Klinikärzten dominiert negativer Stress, und zwar vor allem bei Stations- und Assistenzärzten.

Ärzte Positiver versus negativer Stress	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/ -teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Negativer Stress überwiegt	<b>43%</b>	32%	53%	50%	55%	34%	28%
Negativer und positiver Stress gleichermaßen	<b>11%</b>	14%	9%	14%	6%	11%	20%
Positiver Stress überwiegt	<b>46%</b>	54%	38%	36%	39%	55%	52%

■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 2: Stress ist nicht automatisch etwas Negatives, es gibt auch positiven Stress. Dieser motiviert und macht glücklich. Er tritt zum Beispiel ein, wenn man ein Problem gelöst oder eine Aufgabe abgeschlossen hat. Negativer Stress hingegen löst unangenehme Empfindungen und oft auch körperliche Reaktionen aus. Wie viel Prozent des von Ihnen wahrgenommenen Stresses sind an einem durchschnittlichen Arbeitstag für Sie positiver Stress, wie viel negativer Stress?

Basis: Ärzte, N = 162 (Einfachnennung, offenes Zahlenfeld)

## Bei Pflegekräften in Kliniken und in Senioren- bzw. Pflegeheimen überwiegt negativer Stress.

Pflegekräfte Positiver versus negativer Stress	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessionell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	240	88	67	85	75	45	111	60	113	60
Negativer Stress überwiegt	<b>50%</b>	55%	55%	41%	52%	40%	52%	48%	47%	58%
Negativer und positiver Stress gleichermaßen	<b>12%</b>	10%	11%	14%	11%	13%	12%	10%	11%	12%
Positiver Stress überwiegt	<b>38%</b>	35%	34%	45%	37%	47%	36%	42%	42%	30%

\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“


■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 2: Stress ist nicht automatisch etwas Negatives, es gibt auch positiven Stress. Dieser motiviert und macht glücklich. Er tritt zum Beispiel ein, wenn man ein Problem gelöst oder eine Aufgabe abgeschlossen hat. Negativer Stress hingegen löst unangenehme Empfindungen und oft auch körperliche Reaktionen aus. Wie viel Prozent des von Ihnen wahrgenommenen Stresses sind an einem durchschnittlichen Arbeitstag für Sie positiver Stress, wie viel negativer Stress?

Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung, offenes Zahlenfeld)


## Bei Ärzten und Pflegekräften mit hohem Stresslevel im Arbeitsalltag dominiert negativer Stress.

Ärzte Positiver versus negativer Stress	Total	Stresslevel		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)
Basis	162	13 	108	41
Negativer Stress überwiegt	43%	23%	37%	63%
Negativer und positiver Stress gleichermaßen	11%	8%	14%	5%
Positiver Stress überwiegt	46%	69%	49%	32%

Pflegekräfte Positiver versus negativer Stress	Total	Stresslevel		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)
Basis	240	21	169	50
Negativer Stress überwiegt	50%	5%	47%	80%
Negativer und positiver Stress gleichermaßen	12%	14%	12%	10%
Positiver Stress überwiegt	38%	81%	41%	10%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



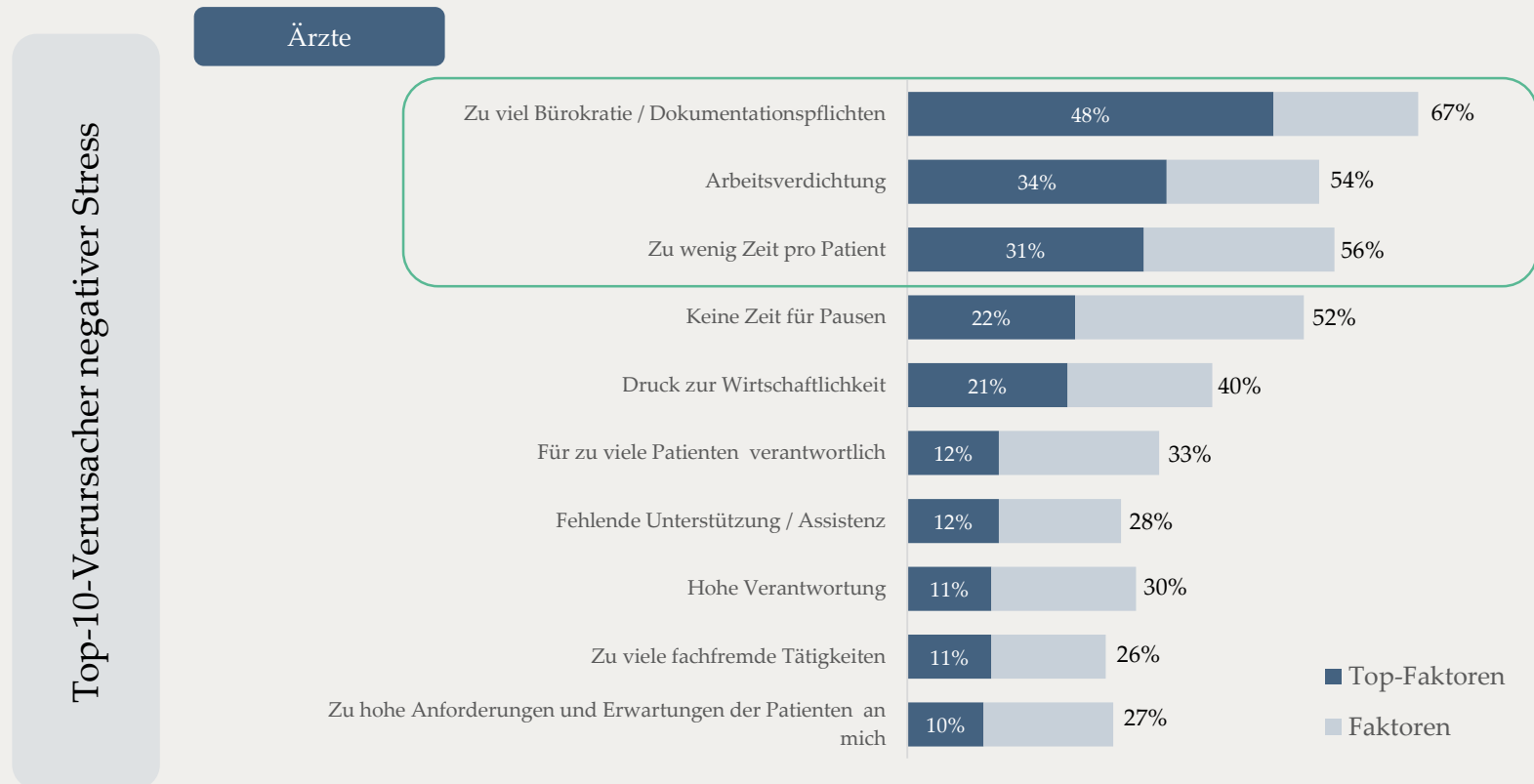
Geringe Fallzahl

Frage 2: Stress ist nicht automatisch etwas Negatives, es gibt auch positiven Stress. Dieser motiviert und macht glücklich. Er tritt zum Beispiel ein, wenn man ein Problem gelöst oder eine Aufgabe abgeschlossen hat. Negativer Stress hingegen löst unangenehme Empfindungen und oft auch körperliche Reaktionen aus. Wie viel Prozent des von Ihnen wahrgenommenen Stresses sind an einem durchschnittlichen Arbeitstag für Sie positiver Stress, wie viel negativer Stress?

Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung, offenes Zahlenfeld)



## Zu viel Bürokratie, Arbeitsverdichtung und zu wenig Zeit für Patienten sind die Top-Verursacher für negativen Stress bei Ärzten.

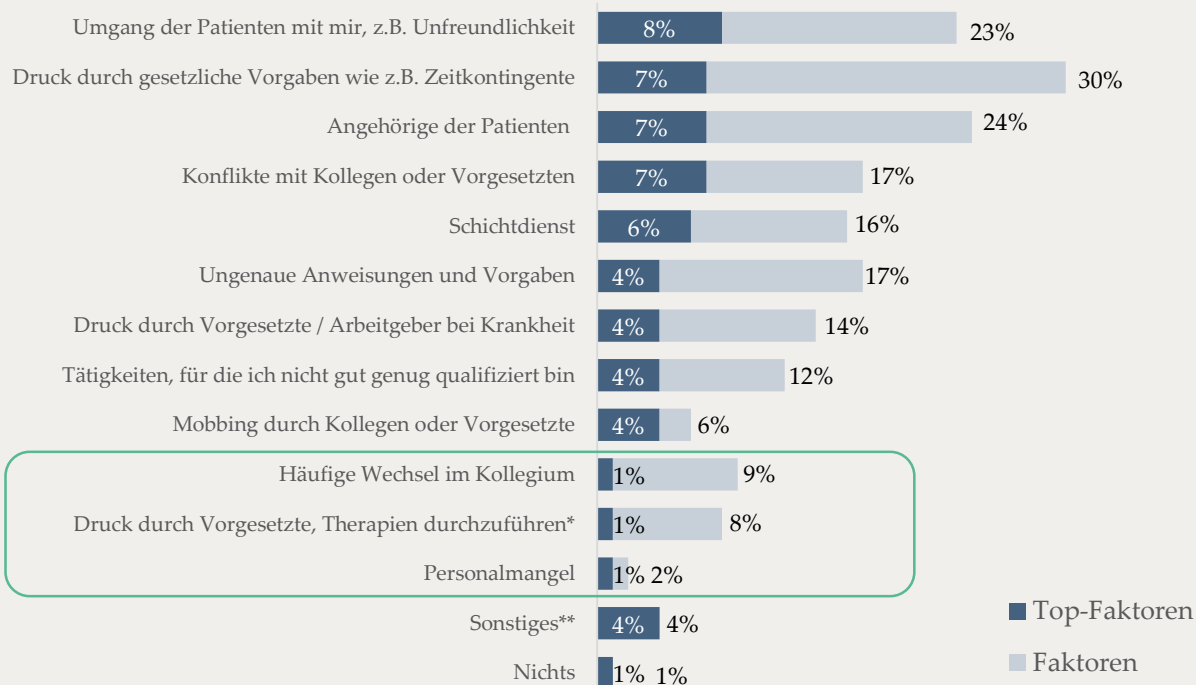


Frage 3: Was verursacht bei Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit negativen Stress? / Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Ärzte, N = 162 (Mehrfachnennung, sortiert nach Top-Faktoren)

Am seltensten sind Personalmangel, häufiger Personalwechsel und Druck Therapien für eine bessere Vergütung durchzuführen Auslöser für negativen Stress bei Ärzten.

Weitere Verursacher negativer Stress

Ärzte



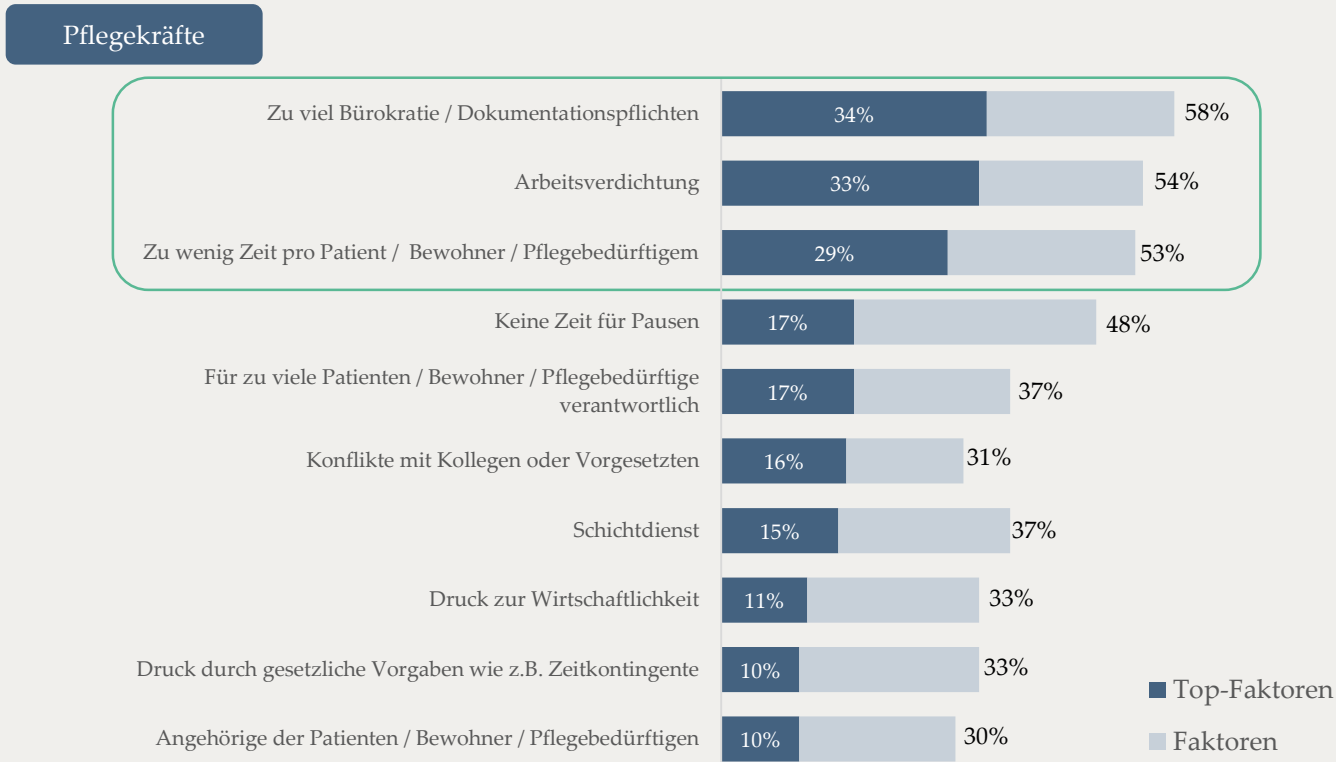
Frage 3: Was verursacht bei Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit negativen Stress? / Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.

Basis: Ärzte, N = 162 (Mehrfachnennung, sortiert nach Top-Faktoren)

\*die zu einer höheren Vergütung führen, aber nicht unbedingt medizinisch indiziert sind. \*\*z. B. Überstunden, Langeweile, zu wenig Patienten

**Zu viel Bürokratie, Arbeitsverdichtung und zu wenig Zeit für Patienten bzw. Pflegebedürftige sind die Top-Verursacher für negativen Stress bei Pflegekräften.**

Top-10-Verursacher negativer Stress

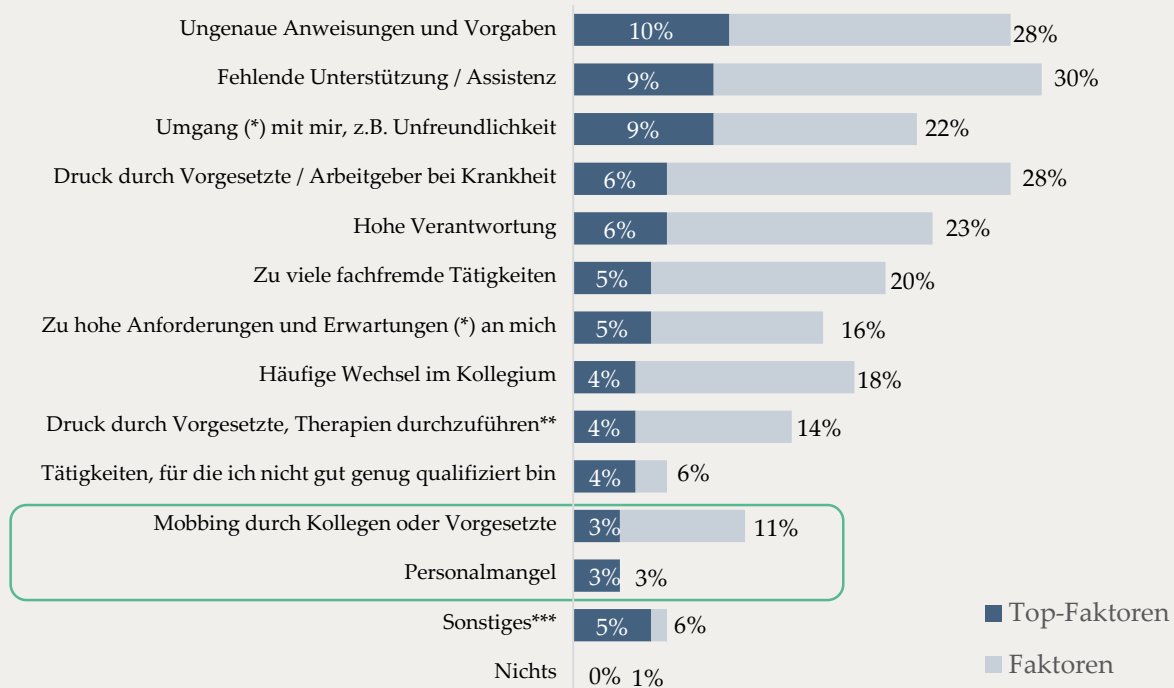


Frage 3: Was verursacht bei Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit negativen Stress? / Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung, sortiert nach Top-Faktoren)

## Am seltensten sind Personalmangel und Mobbing Auslöser für negativen Stress bei Pflegekräften.

Weitere Verursacher negativer Stress

Pflegekräfte



Frage 3: Was verursacht bei Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit negativen Stress? / Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
 Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung, sortiert nach Top-Faktoren) \* der Patienten / Bewohner / Pflegebedürftigen / \*\* die zu einer höheren Vergütung führen, aber nicht unbedingt medizinisch indiziert sind. \*\*\* z. B. zu wenig Bezahlung, Straßenverkehr

## Zu viel Bürokratie und Arbeitsverdichtung belasten vor allem Klinikärzte und speziell Stations- und Assistenzärzte.



Ärzte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/-teilhhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	<b>48%</b>	41%	54%	46%	58%	46%	28%
Arbeitsverdichtung	<b>34%</b>	27%	41%	43%	40%	29%	24%
Zu wenig Zeit pro Patient	<b>31%</b>	35%	27%	11%	36%	30%	44%
Keine Zeit für Pausen	<b>22%</b>	22%	22%	14%	26%	16%	36%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	<b>21%</b>	23%	19%	21%	17%	21%	28%
Für zu viele Patienten verantwortlich	<b>12%</b>	11%	12%	4%	17%	9%	16%
Fehlende Unterstützung / Assistenz	<b>12%</b>	6%	17%	25%	13%	5%	8%
Hohe Verantwortung	<b>11%</b>	16%	6%	7%	6%	16%	16%
Zu viele fachfremde Tätigkeiten	<b>11%</b>	12%	10%	11%	9%	11%	16%
Zu hohe Anforderungen und Erwartungen der Patienten an mich	<b>10%</b>	19%	1%	4%	0%	21%	12%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Ärzte, N = 162 (Maximal drei Nennungen)

## Ärzte aus Kliniken mit öffentlichem Träger leiden besonders unter zu viel Bürokratie und Arbeitsverdichtung.

Klinikärzte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Träger*		
		Öffentlich	Konfessionell	Privat
Basis	81	49	12 	19 
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	54%	59%	42%	47%
Arbeitsverdichtung	41%	47%	33%	32%
Zu wenig Zeit pro Patient	27%	29%	17%	32%
Keine Zeit für Pausen	22%	22%	33%	16%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	19%	14%	25%	21%
Fehlende Unterstützung / Assistenz	17%	18%	25%	11%
Für zu viele verantwortlich	12%	10%	0%	26%
Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten	11%	8%	17%	16%
Schichtdienst	11%	8%	17%	16%
Zu viele fachfremde Tätigkeiten	10%	10%	0%	16%

\* Ohne „Sonstige Träger“

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Klinikärzte, N = 81 (Maximal drei Nennungen)

## Negativer Stress: Zu wenig Zeit für Pflegebedürftige zu haben, belastet jede zweite Pflegekraft in Senioren- oder Pflegeheimen.

Pflegekräfte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Kranken- haus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessio- nell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwor- tung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwor- tung
Basis	240	88	67	85	75	45	111	60	113	60
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	34%	20%	40%	44%	28%	27%	41%	37%	33%	32%
Arbeitsverdichtung	33%	45%	19%	29%	37%	38%	26%	37%	31%	33%
Zu wenig Zeit pro Patient / Bewohner / Pflegebedürftigem	29%	28%	51%	12%	35%	27%	23%	18%	31%	37%
Für zu viele Patienten / Bewohner / Pflegebedürftige verantwortlich	17%	20%	27%	6%	20%	13%	18%	17%	14%	25%
Keine Zeit für Pausen	17%	18%	18%	14%	19%	22%	12%	8%	17%	27%
Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten	16%	13%	22%	15%	9%	27%	18%	23%	14%	13%
Schichtdienst	15%	25%	6%	12%	19%	11%	14%	10%	18%	17%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	11%	9%	9%	15%	5%	11%	16%	20%	7%	10%
Druck durch gesetzliche Vorgaben wie z.B. Zeitkontingente	10%	2%	6%	22%	5%	11%	14%	10%	11%	10%
Angehörige der Patienten / Bewohner / Pflegebedürftigen	10%	8%	7%	14%	9%	4%	14%	7%	10%	12%
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben	10%	14%	9%	6%	11%	13%	8%	8%	12%	7%



\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“

■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt


■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Maximal drei Nennungen)

## Ärzte mit hohem Stresslevel und überwiegend negativem Stress haben tendenziell mehr Probleme mit der Arbeitsverdichtung.

Ärzte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	162	13 	108	41	69	18 	75
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	48%	54%	48%	44%	48%	50%	47%
Arbeitsverdichtung	34%	23%	32%	41%	41%	22%	31%
Zu wenig Zeit pro Patient	31%	8%	32%	34%	29%	33%	32%
Keine Zeit für Pausen	22%	15%	19%	32%	23%	22%	21%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	21%	0%	24%	20%	19%	6%	27%
Für zu viele Patienten verantwortlich	12%	8%	11%	15%	17%	6%	8%
Fehlende Unterstützung / Assistenz	12%	8%	12%	12%	13%	22%	8%
Hohe Verantwortung	11%	8%	10%	15%	12%	6%	12%
Zu viele fachfremde Tätigkeiten	11%	31%	10%	7%	10%	11%	12%
Zu hohe Anforderungen und Erwartungen der Patienten an mich	10%	8%	10%	10%	9%	11%	11%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

 Geringe Fallzahl

Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Ärzte, N = 162 (Maximal drei Nennungen)



## Pflegekräfte, bei denen negativer Stress dominiert, leiden vor allem unter Arbeitsverdichtung und fehlender Zeit für Patienten.

Pflegekräfte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	240	21	169	50	120	28	92
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	34%	43%	36%	24%	27%	36%	43%
Arbeitsverdichtung	33%	19%	33%	38%	38%	25%	27%
Zu wenig Zeit pro Patient / Bewohner / Pflegebedürftigem	29%	24%	29%	30%	35%	29%	21%
Keine Zeit für Pausen	17%	10%	14%	28%	26%	7%	8%
Für zu viele Patienten / Bewohner / Pflegebedürftige verantwortlich	17%	5%	17%	22%	25%	14%	8%
Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten	16%	10%	18%	14%	13%	18%	20%
Schichtdienst	15%	14%	14%	20%	18%	7%	13%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	11%	0%	12%	14%	13%	7%	11%
Druck durch gesetzliche Vorgaben wie z.B. Zeitkontingente	10%	14%	12%	4%	7%	14%	14%
Angehörige der Patienten / Bewohner / Pflegebedürftigen	10%	19%	10%	6%	8%	21%	10%
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben	10%	10%	11%	4%	5%	14%	14%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Maximal drei Nennungen)

## Negativer Stress: Jüngere Ärzte bis 39 Jahre sind häufiger durch Arbeitsverdichtung, zu wenig Zeit für Patienten und fehlende Pausen überlastet.

Ärzte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Geschlecht		Alter		
		Männer	Frauen	Bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 Jahre älter
Basis	162	96	66	64	42	56
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	48%	49%	45%	52%	45%	45%
Arbeitsverdichtung	34%	39%	27%	44%	24%	30%
Zu wenig Zeit pro Patient	31%	27%	36%	41%	21%	27%
Keine Zeit für Pausen	22%	19%	27%	28%	24%	14%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	21%	20%	23%	17%	29%	20%
Für zu viele Patienten verantwortlich	12%	11%	12%	16%	5%	13%
Fehlende Unterstützung / Assistenz	12%	11%	12%	13%	21%	4%
Hohe Verantwortung	11%	9%	14%	9%	7%	16%
Zu viele fachfremde Tätigkeiten	11%	15%	6%	13%	2%	16%
Zu hohe Anforderungen und Erwartungen der Patienten an mich	10%	13%	6%	2%	12%	18%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Ärzte, N = 162 (Maximal drei Nennungen)

## Ältere Pflegekräfte ab 50 Jahren sind häufiger durch zu viele Dokumentationspflichten und Arbeitsverdichtung negativ gestresst.

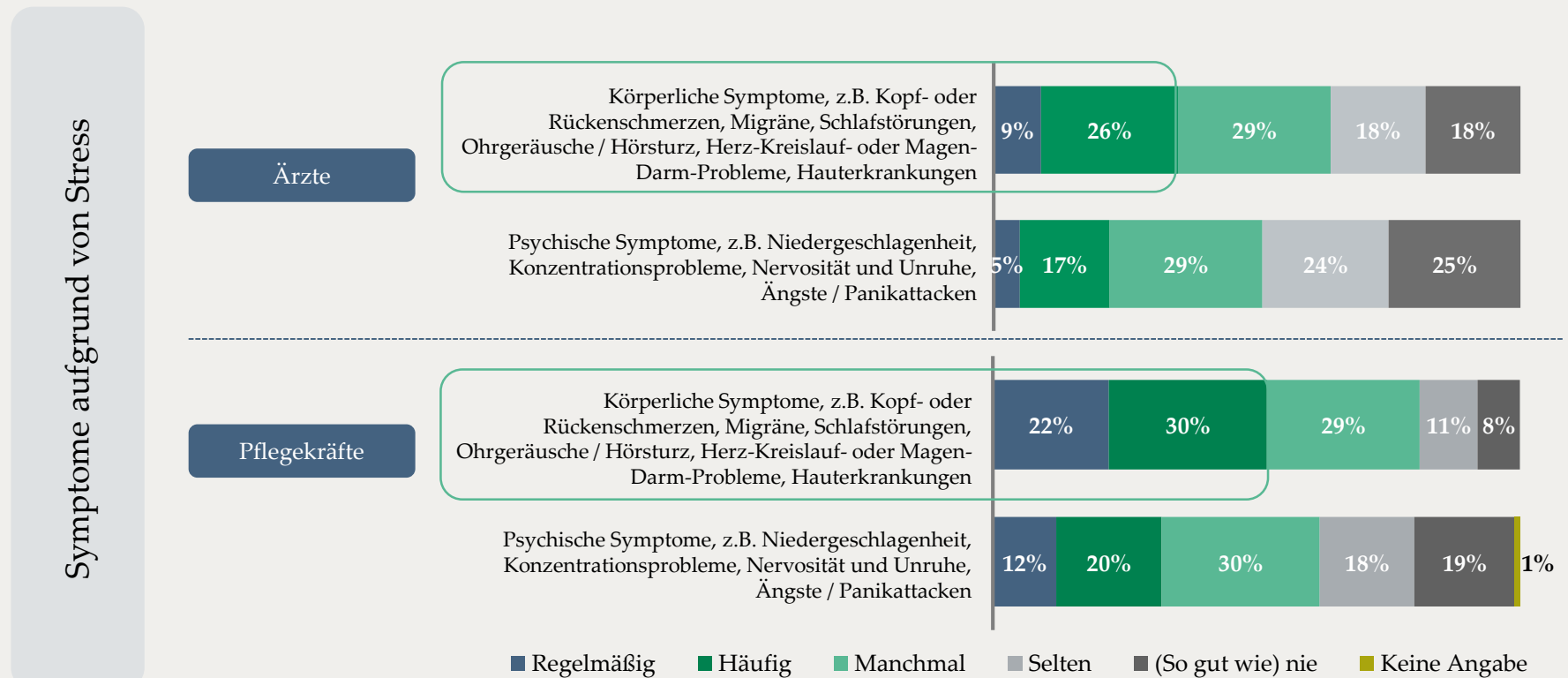
Pflegerkräfte Top-10-Verursacher negativer Stress	Total	Geschlecht		Alter		
		Männer	Frauen	Bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 Jahre älter
Basis	240	136	104	91	78	71
Zu viel Bürokratie / Dokumentationspflichten	<b>34%</b>	38%	30%	30%	32%	42%
Arbeitsverdichtung	<b>33%</b>	35%	30%	30%	31%	38%
Zu wenig Zeit pro Patient / Bewohner / Pflegebedürftigem	<b>29%</b>	24%	35%	31%	24%	31%
Keine Zeit für Pausen	<b>17%</b>	18%	15%	20%	15%	14%
Für zu viele Patienten / Bewohner / Pflegebedürftige verantwortlich	<b>17%</b>	17%	17%	20%	21%	10%
Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten	<b>16%</b>	12%	22%	16%	12%	21%
Schichtdienst	<b>15%</b>	17%	13%	19%	13%	13%
Druck zur Wirtschaftlichkeit	<b>11%</b>	13%	9%	9%	15%	10%
Druck durch gesetzliche Vorgaben wie z.B. Zeitkontingente	<b>10%</b>	13%	8%	7%	14%	11%
Angehörige der Patienten / Bewohner / Pflegebedürftigen	<b>10%</b>	10%	11%	12%	9%	8%
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben	<b>10%</b>	10%	10%	7%	12%	11%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 4: Wählen Sie bitte bis zu drei Faktoren aus, die Sie am meisten belasten.  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Maximal drei Nennungen)

Mehr als die Hälfte der Pflegekräfte zeigen aufgrund von negativem Stress bei der Arbeit körperliche Symptome. Bei den Ärzten ist es rund ein Drittel.



Frage 5: Wie häufig nehmen Sie bei sich körperliche oder psychische Symptome wahr, die Sie eindeutig auf den negativen Stress im Rahmen Ihrer Tätigkeit zurückführen können?  
 Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, sortiert nach: Regelmäßig + Häufig)

**Stations- oder Assistenzärzte leiden häufiger unter körperlichen und psychischen Symptomen. Pflegekräfte aus Heimen haben mehr Symptome als ihre Kollegen in Kliniken.**

Ärzte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber / -teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Körperliche Symptome	35%	30%	41%	29%	47%	29%	32%
Psychische Symptome	22%	20%	25%	11%	32%	23%	12%

Pflegekräfte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessionell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungsverantwortung	Pflegekraft ohne Führungsverantwortung
Basis	240	88	67	85	75	45	111	60	113	60
Körperliche Symptome	52%	39%	60%	59%	53%	53%	51%	53%	51%	48%
Psychische Symptome	32%	18%	46%	34%	29%	40%	31%	37%	26%	37%



\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt


■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt


Frage 5: Wie häufig nehmen Sie bei sich körperliche oder psychische Symptome wahr, die Sie eindeutig auf den negativen Stress im Rahmen Ihrer Tätigkeit zurückführen können?  
Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

**Klinikärzte aus Krankenhäusern mit privatem Träger haben seltener mit körperlichen und psychischen Symptomen zu tun, die auf negativen Stress zurückzuführen sind.**

Klinikärzte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Träger*		
		Öffentlich	Konfessionell	Privat
Basis	81	49	12 	19 
Körperliche Symptome	41%	45%	33%	32%
Psychische Symptome	25%	27%	42%	11%

\* Ohne „Sonstige Träger“



 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt




Frage 5: Wie häufig nehmen Sie bei sich körperliche oder psychische Symptome wahr, die Sie eindeutig auf den negativen Stress im Rahmen Ihrer Tätigkeit zurückführen können?  
Basis: Klinikärzte, N = 81 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

## Ärzte und Pflegekräfte mit hohem Stresslevel und hauptsächlich negativem Stress haben häufiger mit körperlichen und psychischen Symptomen zu kämpfen.

Ärzte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	162	13 	108	41	69	18 	75
Körperliche Symptome	35%	8%	30%	59%	43%	33%	28%
Psychische Symptome	22%	8%	16%	44%	42%	6%	8%

Pflegekräfte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und Positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	240	21	169	50	120	28	92
Körperliche Symptome	52%	29%	48%	74%	67%	61%	29%
Psychische Symptome	32%	24%	26%	54%	42%	25%	21%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 5: Wie häufig nehmen Sie bei sich körperliche oder psychische Symptome wahr, die Sie eindeutig auf den negativen Stress im Rahmen Ihrer Tätigkeit zurückführen können?  
Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

Ärztinnen und jüngere Ärzte unter 50 Jahren nehmen häufiger körperliche Symptome wahr, die sie auf negativen Stress aufgrund ihrer Arbeit zurückführen.

Ärzte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Geschlecht		Alter		
		Männer	Frauen	Bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 Jahre älter
Basis	162	96	66	64	42	56
Körperliche Symptome	35%	30%	42%	41%	45%	21%
Psychische Symptome	22%	25%	18%	22%	26%	20%

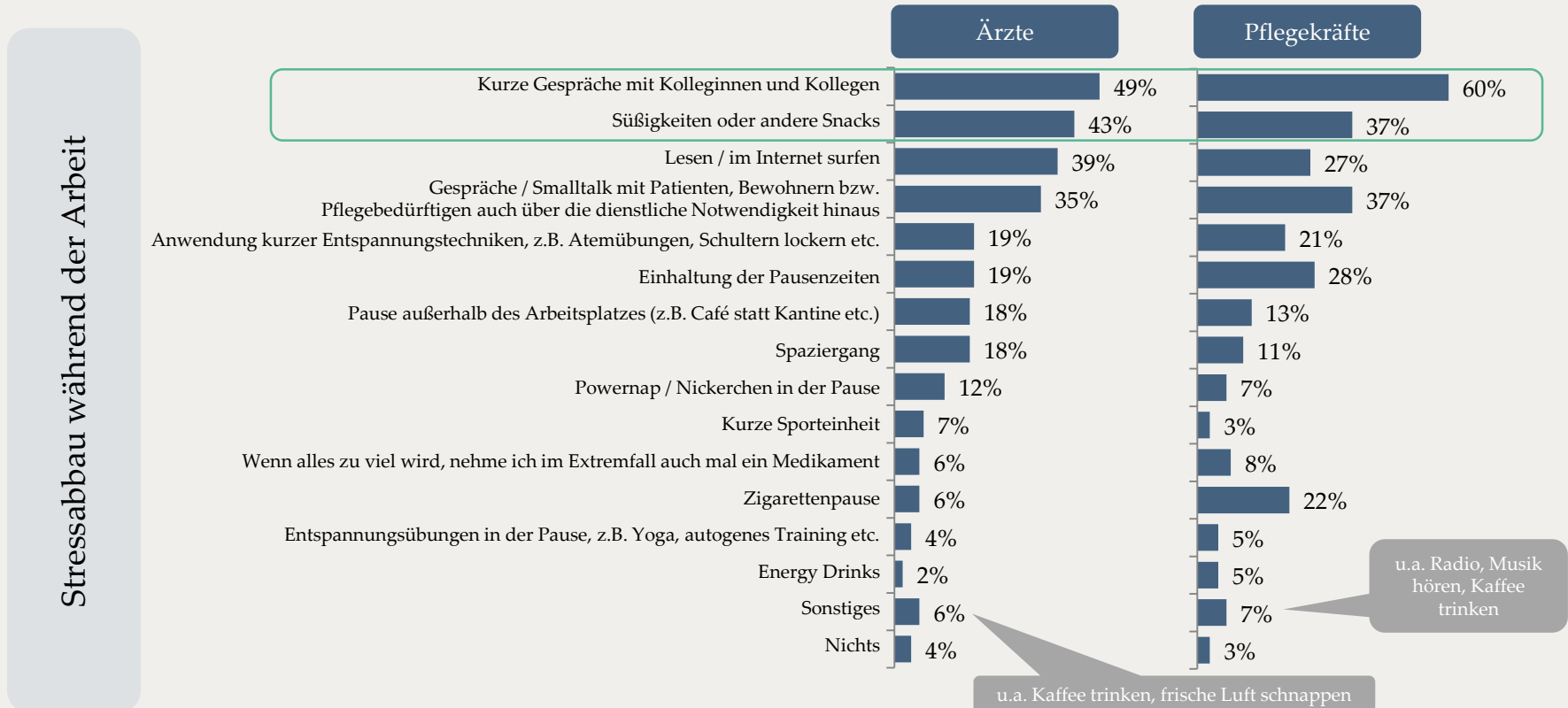
Pflegerkräfte Symptome Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Geschlecht		Alter		
		Männer	Frauen	Bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 Jahre älter
Basis	240	136	104	91	78	71
Körperliche Symptome	52%	49%	56%	46%	58%	52%
Psychische Symptome	32%	28%	37%	36%	24%	34%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt
 ■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 5: Wie häufig nehmen Sie bei sich körperliche oder psychische Symptome wahr, die Sie eindeutig auf den negativen Stress im Rahmen Ihrer Tätigkeit zurückführen können?  
 Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)



## Kurze Gespräche mit Kollegen und Süßigkeiten helfen Ärzten und Pflegekräften am meisten, Stress während des Arbeitstages abzubauen.



Frage 6: Was unternehmen Sie während der Arbeit bzw. in den Arbeitspausen an einem durchschnittlichen Arbeitstag alles, um Stress abzubauen und zu reduzieren?  
 Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung)

## Stressabbau während der Arbeitszeit: Klinikärzte nutzen dafür vor allem kurze Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen.

Ärzte Stressabbau während der Arbeit	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/-teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Kurze Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen	49%	31%	68%	64%	70%	25%	44%
Süßigkeiten oder andere Snacks	43%	42%	43%	32%	49%	41%	44%
Lesen / im Internet surfen	39%	37%	41%	61%	30%	36%	40%
Gespräche / Smalltalk mit Patienten auch über die dienstliche Notwendigkeit hinaus	35%	38%	31%	36%	28%	41%	32%
Anwendung kurzer Entspannungstechniken, z.B. Atemübungen, Schultern lockern etc.	19%	20%	19%	21%	17%	21%	16%
Einhaltung der Pausenzeiten	19%	16%	21%	21%	21%	20%	8%
Pause außerhalb des Arbeitsplatzes (z.B. Café statt Kantine etc.)	18%	19%	17%	21%	15%	20%	16%
Spaziergang	18%	25%	11%	7%	13%	29%	16%
Powernap / Nickerchen in der Pause	12%	12%	12%	18%	9%	14%	8%
Kurze Sporteinheit	7%	14%	0%	0%	0%	16%	8%
Wenn alles zu viel wird, nehme ich im Extremfall auch mal ein Medikament	6%	7%	5%	0%	8%	7%	8%
Zigarettenpause	6%	6%	5%	0%	8%	4%	12%
Entspannungsübungen in der Pause, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	4%	6%	1%	0%	2%	9%	0%
Energy Drinks	2%	0%	5%	0%	8%	0%	0%
Sonstiges	6%	9%	2%	4%	2%	7%	12%
Nichts	4%	5%	4%	4%	4%	5%	4%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 6: Was unternehmen Sie während der Arbeit bzw. in den Arbeitspausen an einem durchschnittlichen Arbeitstag alles, um Stress abzubauen und zu reduzieren?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Mehrfachnennung)

## Fast jede zweite Pflegekraft aus Kliniken greift zu Süßigkeiten oder Snacks, um Stress während der Arbeit abzubauen.



Pflegekräfte Stressabbau während der Arbeit	Total	Tätigkeit			Position*		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	240	88	67	85	60	113	60
Kurze Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen	60%	61%	64%	56%	60%	63%	53%
Süßigkeiten oder andere Snacks	37%	47%	28%	34%	38%	34%	45%
Gespräche / Smalltalk mit Patienten, Bewohnern bzw. Pflegebedürftigen auch über die dienstliche Notwendigkeit hinaus	37%	34%	34%	41%	28%	43%	33%
Einhaltung der Pausenzeiten	28%	42%	22%	18%	28%	26%	28%
Lesen / im Internet surfen	27%	26%	21%	33%	23%	32%	23%
Zigarettenpause	22%	13%	30%	26%	30%	19%	18%
Anwendung kurzer Entspannungstechniken, z.B. Atemübungen, Schultern lockern etc.	21%	24%	13%	24%	15%	27%	13%
Pause außerhalb des Arbeitsplatzes (z.B. Café statt Kantine etc.)	13%	14%	4%	19%	15%	11%	13%
Spaziergang	11%	11%	7%	13%	10%	12%	10%
Wenn alles zu viel wird, nehme ich im Extremfall auch mal ein Medikament	8%	5%	10%	11%	10%	8%	8%
Powernap / Nickerchen in der Pause	7%	3%	7%	11%	10%	8%	3%
Energy Drinks	5%	3%	7%	6%	3%	6%	7%
Entspannungsübungen in der Pause, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	5%	2%	6%	6%	3%	7%	2%
Kurze Sporteinheit	3%	2%	6%	2%	7%	3%	2%
Sonstiges	7%	7%	3%	11%	10%	5%	8%
Nichts	3%	3%	6%	1%	7%	1%	5%

\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“ ■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt


■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 6: Was unternehmen Sie während der Arbeit bzw. in den Arbeitspausen an einem durchschnittlichen Arbeitstag alles, um Stress abzubauen und zu reduzieren?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung)

## Stressabbau während der Arbeitszeit: Insbesondere Ärzte bei denen der negative Stress überwiegt, essen Süßigkeiten oder Snacks.

Ärzte Stressabbau während der Arbeit	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	162	13 	108	41	69	18 	75
Kurze Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen	49%	23%	53%	49%	46%	44%	53%
Süßigkeiten oder andere Snacks	43%	38%	43%	44%	48%	39%	39%
Lesen / im Internet surfen	39%	23%	45%	27%	36%	56%	37%
Gespräche / Smalltalk mit Patienten*	35%	31%	40%	22%	38%	50%	28%
Anwendung kurzer Entspannungstechniken, z.B. Atemübungen, Schultern lockern etc.	19%	0%	23%	15%	17%	11%	23%
Einhaltung der Pausenzeiten	19%	15%	18%	22%	14%	33%	19%
Pause außerhalb des Arbeitsplatzes (z.B. Café statt Kantine etc.)	18%	15%	19%	15%	13%	17%	23%
Spaziergang	18%	8%	20%	15%	16%	33%	16%
Powernap / Nickerchen in der Pause	12%	15%	16%	2%	9%	17%	15%
Kurze Sporteinheit	7%	8%	7%	5%	4%	17%	7%
Wenn alles zu viel wird, nehme ich im Extremfall auch mal ein Medikament	6%	0%	6%	10%	7%	11%	4%
Zigarettenpause	6%	0%	7%	2%	6%	0%	7%
Entspannungsübungen in der Pause, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	4%	0%	4%	5%	1%	11%	4%
Energy Drinks	2%	0%	3%	2%	4%	0%	1%
Sonstiges	6%	8%	4%	10%	7%	0%	5%
Nichts	4%	8%	3%	7%	7%	0%	3%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 6: Was unternehmen Sie während der Arbeit bzw. in den Arbeitspausen an einem durchschnittlichen Arbeitstag alles, um Stress abzubauen und zu reduzieren?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Mehrfachnennung) \* auch über die dienstliche Notwendigkeit hinaus

## Stressabbau während der Arbeitszeit: 13 Prozent der Pflegekräfte, bei denen negativer Stress überwiegt, nehmen auch einmal ein Medikament.

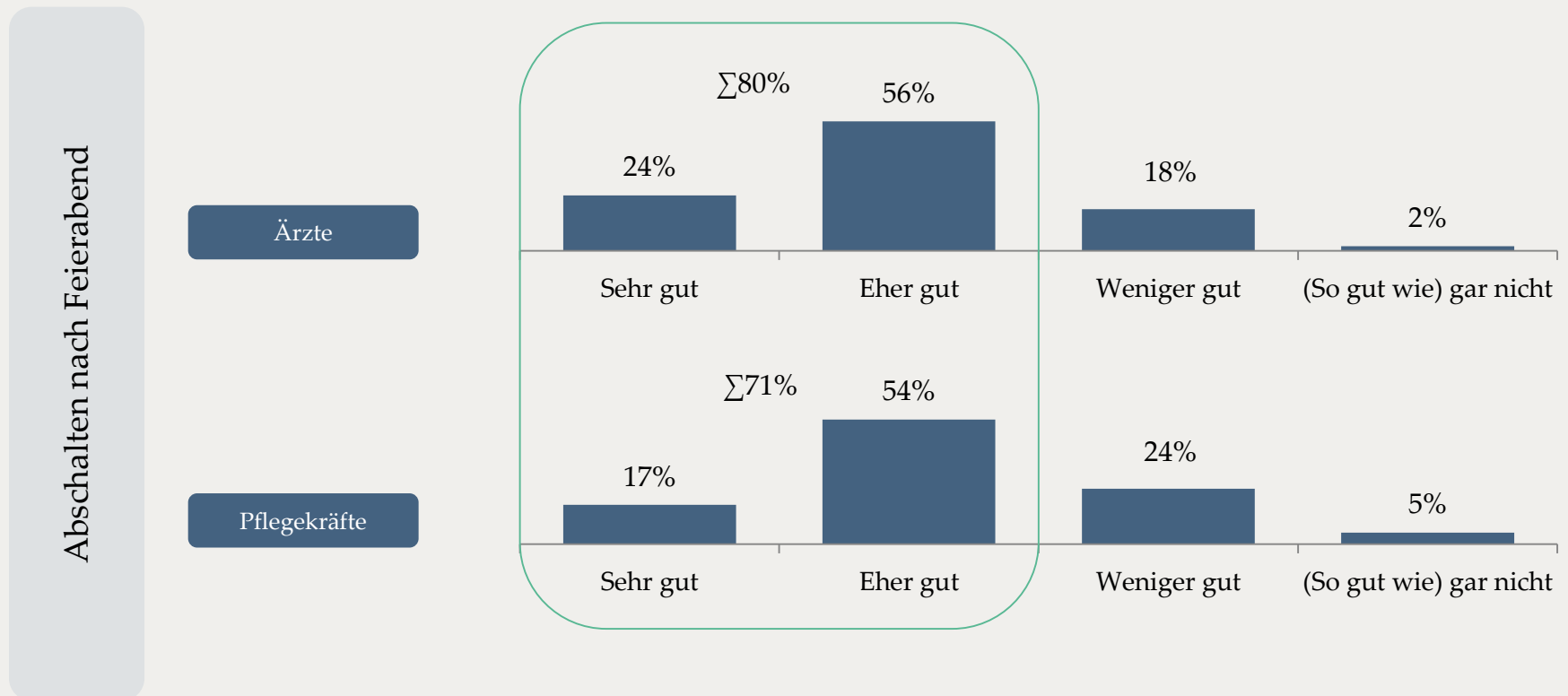
Pflegekräfte Stressabbau während der Arbeit	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	240	21	169	50	120	28	92
Kurze Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen	60%	57%	64%	50%	61%	61%	60%
Süßigkeiten oder andere Snacks	37%	29%	36%	46%	43%	32%	32%
Gespräche / Smalltalk mit Patienten, Bewohnern bzw. Pflegebedürftigen*	37%	52%	36%	34%	37%	21%	41%
Einhaltung der Pausenzeiten	28%	24%	28%	30%	25%	32%	30%
Lesen / im Internet surfen	27%	24%	29%	22%	28%	29%	25%
Zigarettenpause	22%	24%	23%	18%	23%	32%	18%
Anwendung kurzer Entspannungstechniken, z.B. Atemübungen, Schultern lockern etc.	21%	10%	24%	14%	15%	18%	29%
Pause außerhalb des Arbeitsplatzes (z.B. Café statt Kantine etc.)	13%	19%	15%	4%	13%	11%	13%
Spaziergang	11%	29%	10%	6%	9%	18%	11%
Wenn alles zu viel wird, nehme ich im Extremfall auch mal ein Medikament	8%	5%	8%	10%	13%	7%	3%
Powernap / Nickerchen in der Pause	7%	5%	8%	6%	7%	0%	10%
Energy Drinks	5%	0%	5%	10%	8%	4%	2%
Entspannungsübungen in der Pause, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	5%	14%	4%	2%	2%	7%	8%
Kurze Sporteinheit	3%	0%	4%	4%	3%	4%	3%
Sonstiges	7%	10%	7%	6%	6%	14%	7%
Nichts	3%	0%	4%	4%	3%	0%	4%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 6: Was unternehmen Sie während der Arbeit bzw. in den Arbeitspausen an einem durchschnittlichen Arbeitstag alles, um Stress abzubauen und zu reduzieren?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung) \*auch über die dienstliche Notwendigkeit hinaus

Die Mehrheit der Ärzte und Pflegekräfte kann nach einem Arbeitstag gut abschalten.



Frage 7: Wie gut können Sie alles in allem nach einem durchschnittlichen Arbeitstag nach Feierabend abschalten?  
Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung)

## Abschalten nach Feierabend gelingt angestellten Ärzten in Praxen am besten.

Ärzte Abschalten nach Feierabend	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/ -teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Sehr gut	24%	25%	24%	25%	23%	25%	24%
Eher gut	56%	54%	57%	54%	58%	50%	64%
Weniger gut	18%	19%	17%	18%	17%	21%	12%
(So gut wie) gar nicht	2%	2%	2%	3%	2%	4%	0%
Sehr gut + Eher gut	80%	79%	81%	79%	81%	75%	88%
Weniger gut + (So gut wie) gar nicht	20%	21%	19%	21%	19%	25%	12%

■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 7: Wie gut können Sie alles in allem nach einem durchschnittlichen Arbeitstag nach Feierabend abschalten?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Einfachnennung)

## Pflegekräfte aus Kliniken können im Vergleich am besten nach Feierabend abschalten.

Pflegekräfte Abschalten nach Feierabend	Total	Tätigkeit			Position*		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	240	88	67	85	60	113	60
Sehr gut	17%	22%	16%	13%	17%	18%	17%
Eher gut	54%	57%	52%	53%	48%	56%	58%
Weniger gut	24%	18%	26%	29%	27%	24%	22%
(So gut wie) gar nicht	5%	3%	6%	5%	8%	2%	3%
Sehr gut + Eher gut	71%	79%	68%	66%	65%	74%	75%
Weniger gut + (So gut wie) gar nicht	29%	21%	32%	34%	35%	26%	25%

\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“



■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt


■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 7: Wie gut können Sie alles in allem nach einem durchschnittlichen Arbeitstag nach Feierabend abschalten?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung)



## Ärzte mit hohem Stresslevel während der Arbeit haben die größten Schwierigkeiten nach Feierabend abzuschalten.

Ärzte Abschalten nach Feierabend	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	162	13 	108	41	69	18 	75
Sehr gut	24%	46%	27%	10%	12%	33%	33%
Eher gut	56%	38%	60%	49%	61%	50%	52%
Weniger gut	18%	16%	11%	36%	24%	17%	12%
(So gut wie) gar nicht	2%	0%	2%	5%	3%	0%	3%
Sehr gut + Eher gut	80%	84%	87%	59%	73%	83%	85%
Weniger gut + (So gut wie) gar nicht	20%	16%	13%	41%	27%	17%	15%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 7: Wie gut können Sie alles in allem nach einem durchschnittlichen Arbeitstag nach Feierabend abschalten?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Einfachnennung)

## Pflegekräfte mit hohem Stresslevel im Arbeitsalltag haben die größten Probleme nach Feierabend abzuschalten.

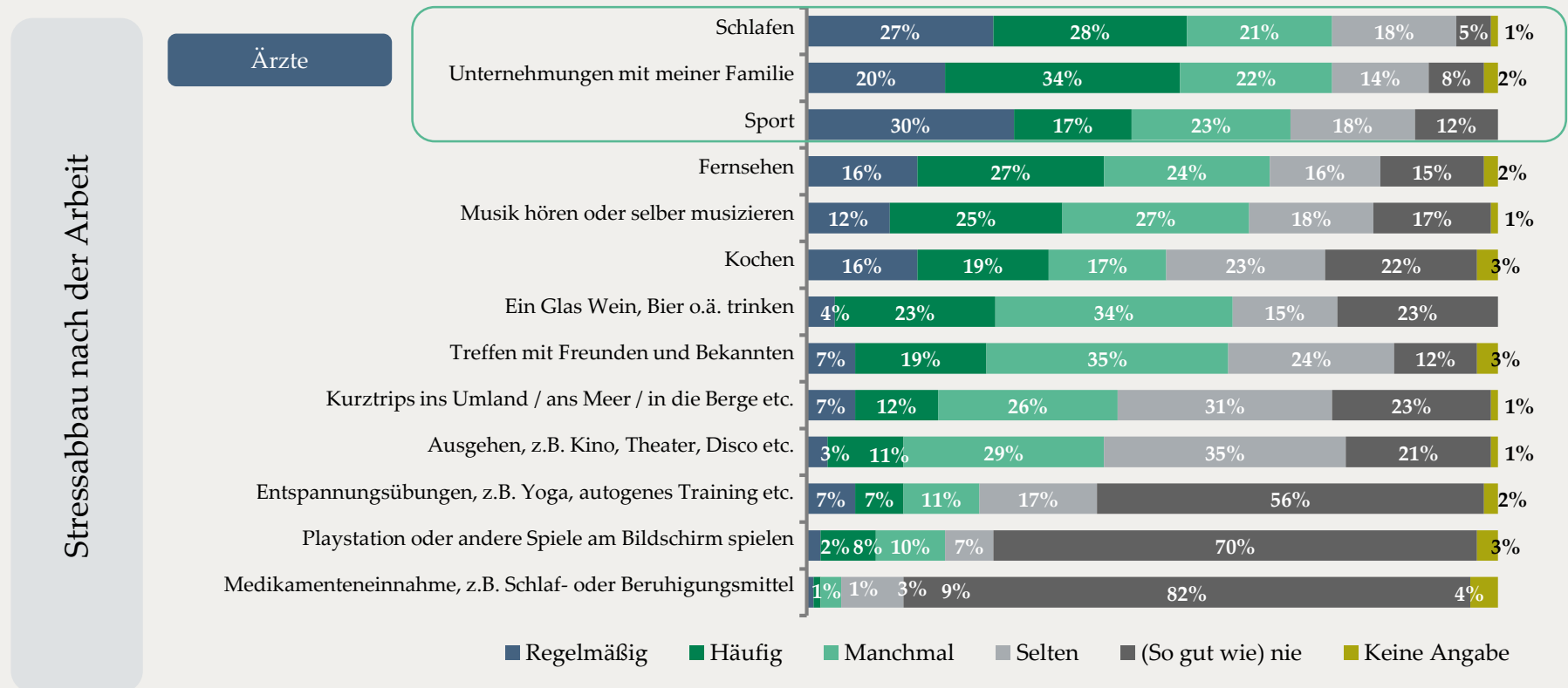
Pflegekräfte Abschalten nach Feierabend	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	240	21	169	50	120	28	92
Sehr gut	17%	43%	17%	6%	9%	11%	29%
Eher gut	54%	52%	58%	42%	47%	68%	59%
Weniger gut	24%	5%	23%	36%	37%	14%	11%
(So gut wie) gar nicht	5%	0%	2%	16%	7%	7%	1%
Sehr gut + Eher gut	71%	95%	75%	48%	56%	79%	88%
Weniger gut + (So gut wie) gar nicht	29%	5%	25%	52%	44%	21%	12%

■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

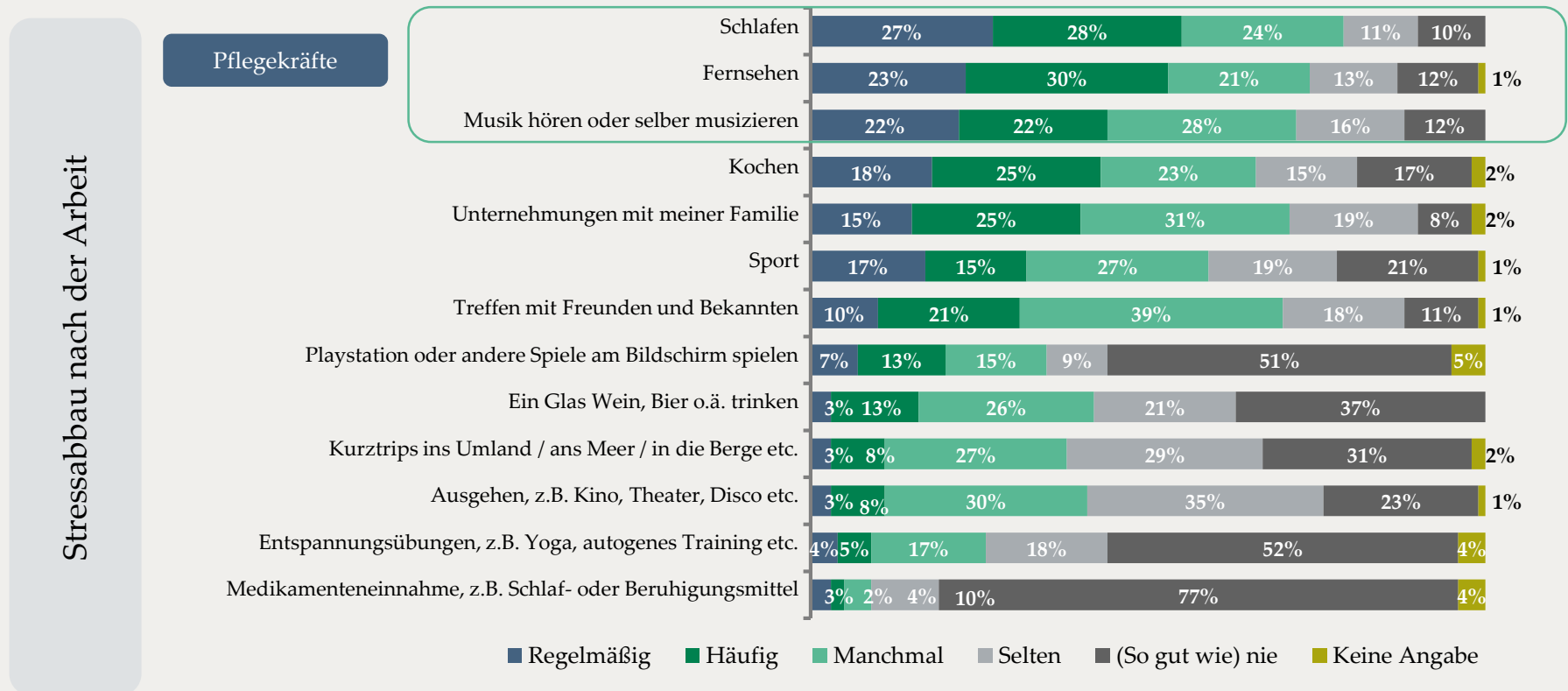
Frage 7: Wie gut können Sie alles in allem nach einem durchschnittlichen Arbeitstag nach Feierabend abschalten?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Einfachnennung)

## Top-3-Aktivitäten für den Stressabbau bei Ärzten: Schlafen, etwas mit der Familie unternehmen und Sport treiben.



Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
 Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, sortiert nach: Regelmäßig + Häufig)

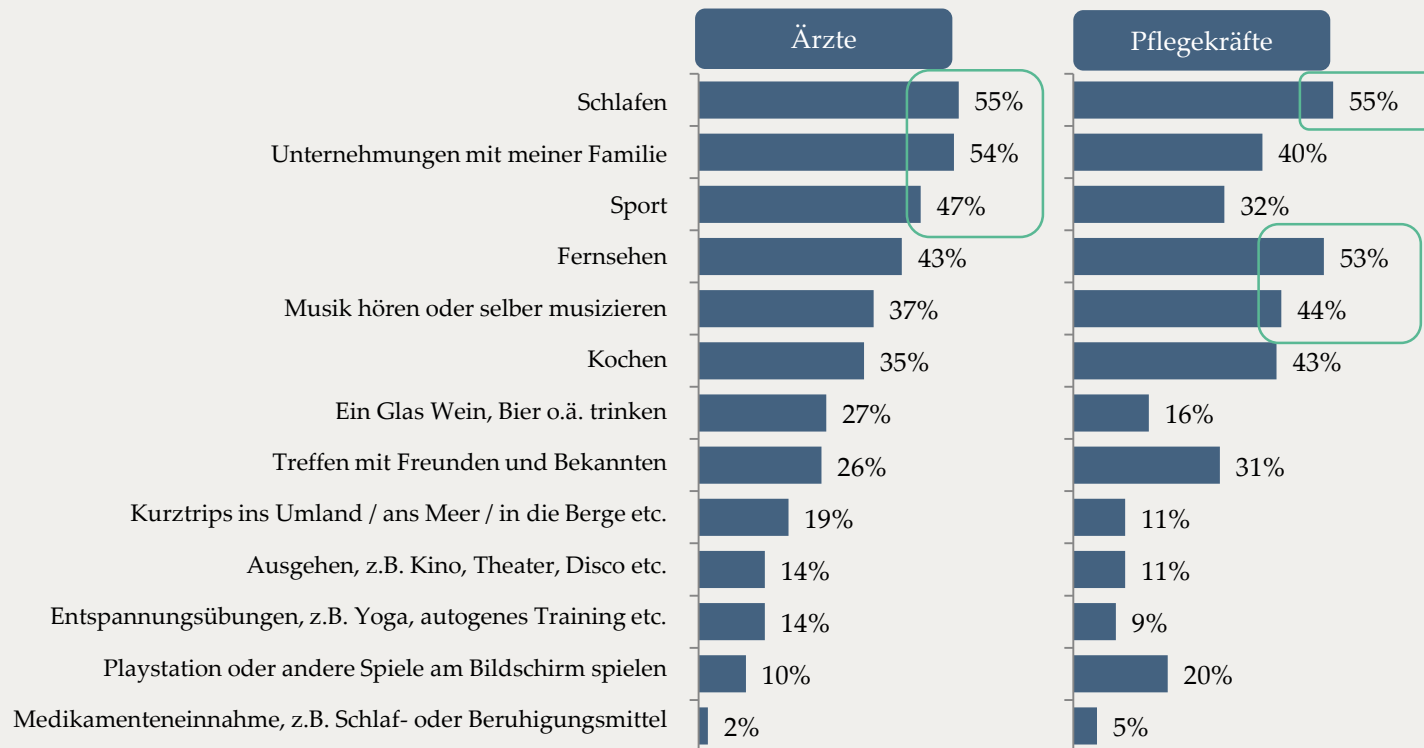
## Top-3-Aktivitäten für den Stressabbau bei Pflegekräften: Schlafen, Fernsehen und Musik hören.



Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
 Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, sortiert nach: Regelmäßig + Häufig)

## Top-3-Aktivitäten zum Stressabbau: Ärzte und Pflegekräfte priorisieren unterschiedliche Aktivitäten.

Stressabbau nach der Arbeit



Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
 Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

## Angestellte Ärzte in Praxen unternehmen nach Feierabend vergleichsweise häufig etwas gegen den Stress.

Ärzte Stressabbau nach der Arbeit Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber / -teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Schlafen	55%	58%	52%	50%	53%	52%	72%
Unternehmungen mit meiner Familie	54%	59%	49%	43%	53%	59%	60%
Sport	47%	51%	43%	46%	42%	50%	52%
Fernsehen	43%	42%	43%	46%	42%	30%	68%
Musik hören oder selber musizieren	37%	44%	30%	29%	30%	41%	52%
Kochen	35%	31%	40%	39%	40%	25%	44%
Ein Glas Wein, Bier o.ä. trinken	27%	31%	23%	25%	23%	29%	36%
Treffen mit Freunden und Bekannten	26%	26%	27%	32%	25%	23%	32%
Kurztrips ins Umland / ans Meer / in die Berge etc.	19%	21%	17%	21%	15%	21%	20%
Ausgehen, z.B. Kino, Theater, Disco etc.	14%	16%	12%	14%	11%	11%	28%
Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	14%	17%	11%	7%	13%	16%	20%
Playstation oder andere Spiele am Bildschirm spielen	10%	6%	14%	11%	15%	7%	4%
Medikamenteneinnahme, z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel	2%	2%	2%	4%	2%	2%	4%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

## Pflegekräfte aus dem ambulanten Pflegedienst lenken sich in ihrer Freizeit bevorzugt mit Fernsehen vom aufgestauten Stress bei der Arbeit ab.

Pflegekräfte Stressabbau nach der Arbeit Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Tätigkeit			Position*		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pfleheim	Ambulanter Pflegedienst	Stations-, Schicht- o. pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	240	88	67	85	60	113	60
Schlafen	55%	55%	57%	53%	60%	51%	55%
Fernsehen	53%	48%	54%	59%	47%	57%	53%
Musik hören oder selber musizieren	44%	36%	45%	51%	43%	45%	45%
Kochen	43%	39%	37%	51%	40%	43%	40%
Unternehmungen mit meiner Familie	40%	40%	31%	47%	28%	48%	38%
Sport	32%	36%	30%	29%	43%	27%	30%
Treffen mit Freunden und Bekannten	31%	42%	27%	24%	27%	34%	32%
Playstation oder andere Spiele am Bildschirm spielen	20%	20%	25%	15%	20%	19%	23%
Ein Glas Wein, Bier o.ä. trinken	16%	17%	12%	18%	15%	13%	17%
Kurztrips ins Umland / ans Meer / in die Berge etc.	11%	13%	12%	9%	12%	12%	12%
Ausgehen, z.B. Kino, Theater, Disco etc.	11%	16%	6%	9%	7%	13%	12%
Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	9%	7%	10%	11%	12%	10%	5%
Medikamenteneinnahme, z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel	5%	2%	10%	4%	5%	5%	5%



\*Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

Ärzte, bei denen negativer Stress nicht überwiegt, bauen ihren Arbeitsstress eher durch ausreichenden Schlaf, Unternehmen mit der Familie und Sport ab.

Ärzte Stressabbau nach der Arbeit Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	162	13 	108	41	69	18 	75
Schlafen	55%	54%	59%	44%	46%	72%	59%
Unternehmungen mit meiner Familie	54%	38%	56%	56%	46%	61%	60%
Sport	47%	46%	50%	39%	38%	56%	53%
Fernsehen	43%	31%	44%	44%	46%	44%	39%
Musik hören oder selber musizieren	37%	31%	33%	49%	36%	33%	39%
Kochen	35%	31%	33%	41%	30%	33%	40%
Ein Glas Wein, Bier o.ä. trinken	27%	38%	27%	24%	26%	22%	29%
Treffen mit Freunden und Bekannten	26%	23%	24%	34%	17%	28%	35%
Kurztrips ins Umland / ans Meer / in die Berge etc.	19%	15%	19%	22%	13%	22%	24%
Ausgehen, z.B. Kino, Theater, Disco etc.	14%	31%	10%	20%	10%	11%	19%
Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	14%	15%	16%	10%	7%	11%	21%
Playstation oder andere Spiele am Bildschirm spielen	10%	8%	9%	12%	16%	0%	7%
Medikamenteneinnahme, z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel	2%	0%	3%	2%	1%	0%	4%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Geringe Fallzahl

Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)



**Pflegekräfte, bei denen der positive Stress überwiegt, machen zum Stressabbau häufiger etwas mit ihrer Familie oder treiben Sport.**

Pflegekräfte Stressabbau nach der Arbeit Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	240	21	169	50	120	28	92
Schlafen	55%	38%	56%	56%	58%	68%	47%
Fernsehen	53%	48%	58%	40%	55%	50%	52%
Musik hören oder selber musizieren	44%	43%	42%	50%	46%	39%	42%
Kochen	43%	43%	43%	42%	38%	57%	43%
Unternehmungen mit meiner Familie	40%	48%	42%	30%	33%	39%	49%
Sport	32%	24%	34%	30%	31%	21%	37%
Treffen mit Freunden und Bekannten	31%	38%	34%	20%	29%	29%	35%
Playstation oder andere Spiele am Bildschirm spielen	20%	10%	19%	28%	22%	21%	17%
Ein Glas Wein, Bier o.ä. trinken	16%	5%	18%	12%	16%	18%	15%
Kurztrips ins Umland / ans Meer / in die Berge etc.	11%	10%	11%	12%	10%	18%	11%
Ausgehen, z.B. Kino, Theater, Disco etc.	11%	14%	11%	8%	13%	7%	10%
Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	9%	10%	8%	12%	9%	7%	10%
Medikamenteneinnahme, z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel	5%	5%	4%	10%	6%	4%	4%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
Basis: Pflegekräfte N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

## Ärztinnen nutzen ausreichend Schlaf und Unternehmungen mit der Familie häufiger, um Stress abzubauen.

Ärzte Stressabbau nach der Arbeit Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Geschlecht		Alter		
		Männer	Frauen	Bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 Jahre älter
Basis	162	96	66	64	42	56
Schlafen	55%	46%	68%	50%	57%	59%
Unternehmungen mit meiner Familie	54%	49%	62%	61%	57%	45%
Sport	47%	47%	47%	44%	43%	54%
Fernsehen	43%	45%	39%	41%	43%	45%
Musik hören oder selber musizieren	37%	39%	35%	36%	38%	38%
Kochen	35%	27%	47%	45%	31%	27%
Ein Glas Wein, Bier o.ä. trinken	27%	30%	23%	22%	24%	36%
Treffen mit Freunden und Bekannten	26%	20%	36%	30%	31%	20%
Kurztrips ins Umland / ans Meer / in die Berge etc.	19%	14%	27%	19%	19%	20%
Ausgehen, z.B. Kino, Theater, Disco etc.	14%	11%	18%	16%	12%	14%
Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	14%	8%	23%	13%	26%	7%
Playstation oder andere Spiele am Bildschirm spielen	10%	11%	8%	11%	5%	13%
Medikamenteneinnahme, z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel	2%	3%	2%	3%	2%	2%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt
 ■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
 Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

## Jüngere Pflegekräfte unter 40 Jahren schauen am häufigsten Fernsehen, um Stress von der Arbeit abzubauen.

Pflegekräfte Stressabbau nach der Arbeit Top-2: Regelmäßig + Häufig	Total	Geschlecht		Alter		
		Männer	Frauen	Bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 Jahre älter
Basis	240	136	104	91	78	71
Schlafen	55%	51%	59%	56%	47%	61%
Fernsehen	53%	53%	54%	59%	55%	44%
Musik hören oder selber musizieren	44%	49%	38%	52%	46%	31%
Kochen	43%	40%	46%	42%	47%	38%
Unternehmungen mit meiner Familie	40%	42%	38%	41%	40%	39%
Sport	32%	35%	28%	31%	31%	35%
Treffen mit Freunden und Bekannten	31%	34%	28%	37%	22%	34%
Playstation oder andere Spiele am Bildschirm spielen	20%	21%	18%	25%	22%	11%
Ein Glas Wein, Bier o.ä. trinken	16%	20%	11%	16%	13%	18%
Kurztrips ins Umland / ans Meer / in die Berge etc.	11%	10%	13%	13%	10%	10%
Ausgehen, z.B. Kino, Theater, Disco etc.	11%	13%	9%	18%	4%	10%
Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training etc.	9%	7%	13%	7%	6%	15%
Medikamenteneinnahme, z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel	5%	6%	4%	7%	3%	6%

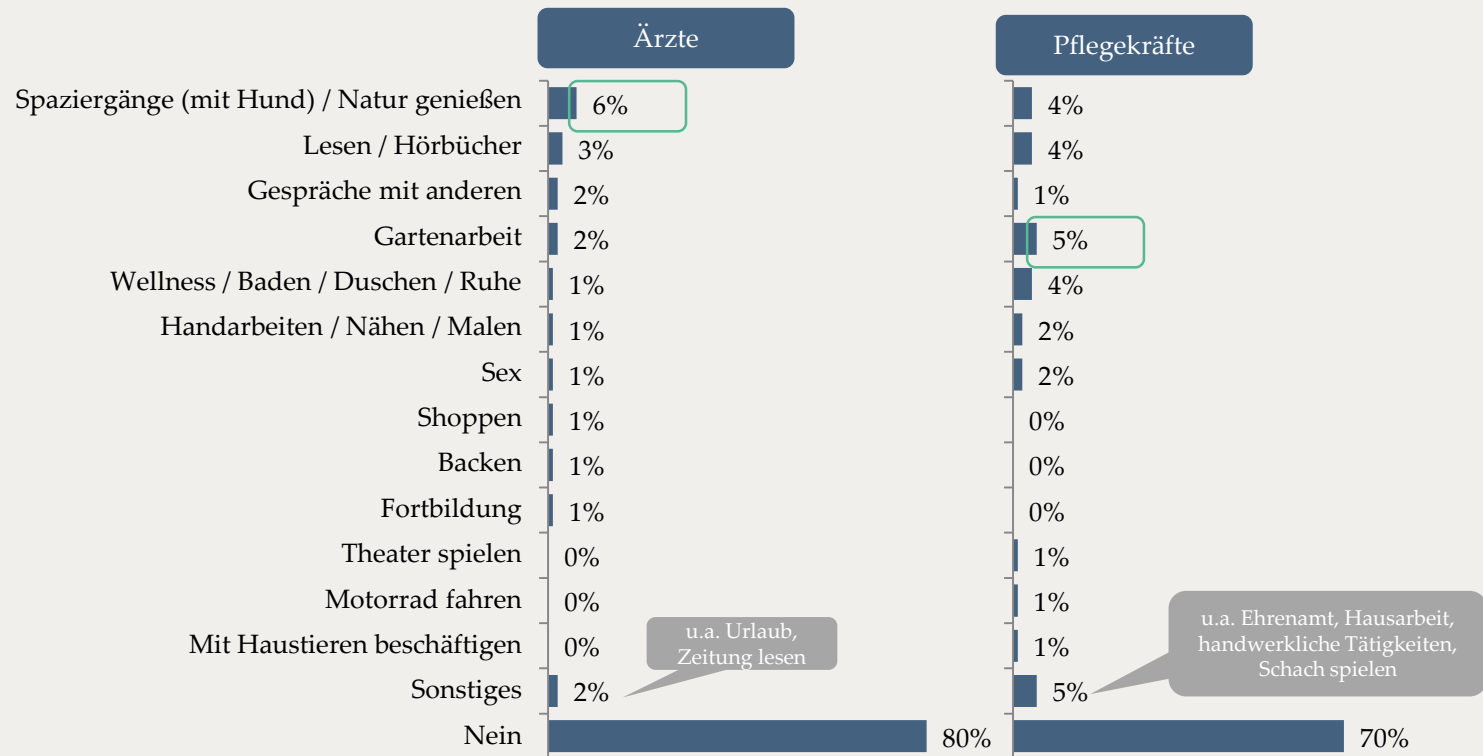
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 8a: Wie häufig unternehmen Sie in Ihrer Freizeit die folgenden Aktivitäten bewusst mit dem Ziel, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Regelmäßig + Häufig)

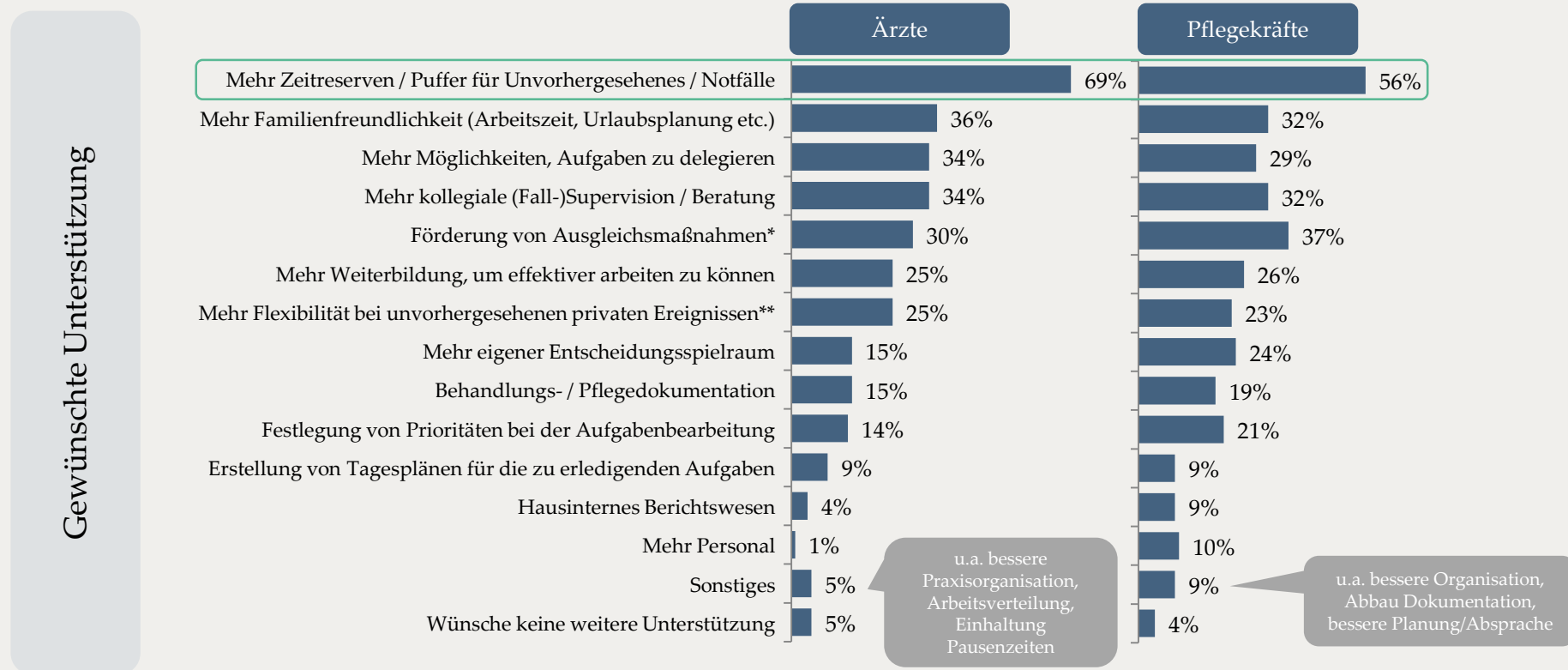
## Weitere wichtige Freizeitaktivitäten, um Stress abzubauen: Für Ärzte Spaziergänge und für Pflegekräfte Gartenarbeit.

Stressabbau nach der Arbeit



Frage 8b: Gibt es weitere Aktivitäten, die Sie bewusst mit dem Ziel unternehmen, den bei der Arbeit angestauten Stress abzubauen?  
 Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Offene Frage)

## Ärzte und Pflegekräfte wünschen sich vor allem mehr Zeitreserven für Unvorhergesehenes oder Notfälle.



Frage 9: In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Unterstützung - organisatorisch oder auch personell - durch Ihren Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber, um Stress zu vermeiden?  
 Basis: Nichtinhaber einer Praxis, N = 106 oder eines Pflegedienstes, N = 234 (Mehrfachnennung) \*zur Entspannung / Stressbewältigung, \*\*z.B. Unfall / Erkrankung des Kindes

## Stations- bzw. Assistenzärzte wünschen sich tendenziell mehr Unterstützung durch Vorgesetzte oder ihren Arbeitgeber.

Ärzte Gewünschte Unterstützung	Total	Tätigkeit		Position		
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	106	25	81	28	53	25
Mehr Zeitreserven / Puffer für Unvorhergesehenes / Notfälle	69%	72%	68%	68%	68%	72%
Mehr Familienfreundlichkeit (Arbeitszeit, Urlaubsplanung etc.)	36%	20%	41%	32%	45%	20%
Mehr Möglichkeiten, Aufgaben zu delegieren	34%	20%	38%	36%	40%	20%
Mehr kollegiale (Fall-)Supervision / Beratung	34%	24%	37%	32%	40%	24%
Förderung von Ausgleichsmaßnahmen zur Entspannung / Stressbewältigung	30%	20%	33%	29%	36%	20%
Mehr Weiterbildung, um effektiver arbeiten zu können	25%	20%	26%	7%	36%	20%
Mehr Flexibilität bei unvorhergesehenen privaten Ereignissen, z.B. Unfall / Erkrankung des Kindes	25%	16%	27%	14%	34%	16%
Mehr eigener Entscheidungsspielraum	15%	4%	19%	11%	23%	4%
Behandlungs- / Pflegedokumentation	15%	8%	17%	14%	19%	8%
Festlegung von Prioritäten bei der Aufgabebearbeitung	14%	4%	17%	11%	21%	4%
Erstellung von Tagesplänen für die zu erledigenden Aufgaben	9%	8%	10%	0%	15%	8%
Hausinternes Berichtswesen	4%	4%	4%	0%	6%	4%
Mehr Personal	1%	0%	1%	4%	0%	0%
Sonstiges	5%	4%	5%	7%	4%	4%
Wünsche keine weitere Unterstützung	5%	12%	2%	4%	2%	12%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt
 ■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 9: In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Unterstützung - organisatorisch oder auch personell - durch Ihren Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber, um Stress zu vermeiden?  
 Basis: Ärzte, Nichtinhaber einer Praxis (N = 106) (Mehrfachnennung)

## Top-Wunsch an Vorgesetzte von Pflegekräften aus Senioren- oder Pflegeheimen und Leitungskräfte: Mehr Zeitreserven für Unvorhergesehenes und Notfälle.

Pflegekräfte Gewünschte Unterstützung	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessionell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	234	88	67	79	75	45	105	60	113	60
Mehr Zeitreserven / Puffer für Unvorhergesehenes / Notfälle	56%	56%	64%	49%	60%	53%	53%	72%	50%	52%
Förderung von Ausgleichsmaßnahmen zur Entspannung / Stressbewältigung	37%	35%	36%	39%	39%	40%	36%	27%	42%	38%
Mehr kollegiale (Fall-)Supervision / Beratung	32%	36%	34%	24%	32%	38%	30%	38%	29%	28%
Mehr Familienfreundlichkeit (Arbeitszeit, Urlaubsplanung etc.)	32%	31%	31%	33%	23%	27%	36%	28%	34%	32%
Mehr Möglichkeiten, Aufgaben zu delegieren	29%	31%	30%	28%	36%	20%	29%	38%	27%	25%
Mehr Weiterbildung, um effektiver arbeiten zu können	26%	23%	27%	28%	29%	27%	23%	25%	28%	22%
Mehr eigener Entscheidungsspielraum	24%	31%	16%	22%	29%	20%	22%	27%	23%	22%
Mehr Flexibilität bei unvorhergesehenen privaten Ereignissen, z.B. Unfall / Erkrankung des Kindes	23%	28%	12%	25%	21%	20%	25%	25%	19%	28%
Festlegung von Prioritäten bei der Aufgabenbearbeitung	21%	24%	19%	18%	21%	22%	20%	18%	19%	27%
Behandlungs- / Pflegedokumentation	19%	13%	27%	19%	15%	13%	23%	15%	20%	20%
Mehr Personal	10%	13%	10%	6%	12%	11%	8%	13%	7%	12%
Erstellung von Tagesplänen für die zu erledigenden Aufgaben	9%	11%	7%	9%	9%	2%	9%	5%	10%	13%
Hausinternes Berichtswesen	9%	11%	6%	8%	13%	7%	7%	12%	8%	7%
Sonstiges	9%	7%	7%	14%	8%	13%	8%	12%	7%	10%
Wünsche keine weitere Unterstützung	4%	5%	3%	4%	3%	11%	2%	2%	4%	5%



\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Sonstiges“

■ Mind. 5 Prozentpunkte  
unter Gesamtdurchschnitt


■ Mind. 5 Prozentpunkte über  
Gesamtdurchschnitt

Frage 9: In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Unterstützung - organisatorisch oder auch personell - durch Ihren Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber, um Stress zu vermeiden?  
Basis: Pflegekräfte, Nichtinhaber eines Pflegedienstes; N = 234 (Mehrfachnennung)

## Insbesondere Ärzte mit hohem Stresslevel und überwiegend negativem Stress wünschen sich mehr Zeitreserven von ihren Chefs.

Ärzte Gewünschte Unterstützung	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3) 7 	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10) 27	Negativer Stress überwiegt 50	Negativer und positiver Stress gleichermaßen 12 	Positiver Stress überwiegt 44
Mehr Zeitreserven / Puffer für Unvorhergesehenes / Notfälle	69%	29%	67%	85%	74%	67%	64%
Mehr Familienfreundlichkeit (Arbeitszeit, Urlaubsplanung etc.)	36%	29%	32%	48%	38%	25%	36%
Mehr Möglichkeiten, Aufgaben zu delegieren	34%	14%	35%	37%	30%	50%	34%
Mehr kollegiale (Fall-)Supervision / Beratung	34%	29%	38%	26%	36%	25%	34%
Förderung von Ausgleichsmaßnahmen zur Entspannung / Stressbewältigung	30%	29%	28%	37%	28%	25%	34%
Mehr Weiterbildung, um effektiver arbeiten zu können	25%	29%	25%	22%	28%	17%	23%
Mehr Flexibilität bei unvorhergesehenen privaten Ereignissen, z.B. Unfall / Erkrankung des Kindes	25%	14%	25%	26%	28%	0%	27%
Mehr eigener Entscheidungsspielraum	15%	0%	17%	15%	14%	8%	18%
Behandlungs- / Pflegedokumentation	15%	29%	15%	11%	14%	25%	14%
Festlegung von Prioritäten bei der Aufgabenbearbeitung	14%	0%	14%	19%	18%	25%	7%
Erstellung von Tagesplänen für die zu erledigenden Aufgaben	9%	14%	4%	22%	14%	8%	5%
Hausinternes Berichtswesen	4%	0%	6%	0%	2%	0%	7%
Mehr Personal	1%	0%	1%	0%	0%	8%	0%
Sonstiges	5%	0%	6%	4%	8%	8%	0%
Wünsche keine weitere Unterstützung	5%	14%	6%	0%	6%	8%	2%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

  
Geringe Fallzahl

Frage 9: In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Unterstützung - organisatorisch oder auch personell - durch Ihren Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber, um Stress zu vermeiden?

Basis: Ärzte, Nichtinhaber einer Praxis, N = 106 (Mehrfachnennung)



## Vor allem Pflegekräfte mit hohem Stresslevel, wünschen sich mehr Möglichkeiten Aufgaben zu delegieren und Prioritäten festzulegen.

Pflegekräfte Gewünschte Unterstützung	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	234	21	163	50	117	27	90
Mehr Zeitreserven / Puffer für Unvorhergesehenes / Notfälle	56%	29%	60%	56%	67%	44%	46%
Förderung von Ausgleichsmaßnahmen zur Entspannung / Stressbewältigung	37%	29%	39%	32%	42%	30%	32%
Mehr kollegiale (Fall-)Supervision / Beratung	32%	33%	32%	30%	35%	33%	27%
Mehr Familienfreundlichkeit (Arbeitszeit, Urlaubsplanung etc.)	32%	48%	28%	36%	40%	22%	23%
Mehr Möglichkeiten, Aufgaben zu delegieren	29%	10%	29%	40%	32%	30%	26%
Mehr Weiterbildung, um effektiver arbeiten zu können	26%	33%	25%	24%	23%	30%	28%
Mehr eigener Entscheidungsspielraum	24%	24%	24%	22%	29%	15%	19%
Mehr Flexibilität bei unvorhergesehenen privaten Ereignissen, z.B. Unfall / Erkrankung des Kindes	23%	29%	20%	28%	28%	11%	19%
Festlegung von Prioritäten bei der Aufgabenbearbeitung	21%	24%	16%	34%	23%	22%	17%
Behandlungs- / Pflegedokumentation	19%	14%	20%	16%	17%	22%	20%
Mehr Personal	10%	0%	10%	12%	12%	4%	9%
Erstellung von Tagesplänen für die zu erledigenden Aufgaben	9%	5%	9%	12%	13%	4%	7%
Hausinternes Berichtswesen	9%	10%	8%	10%	9%	7%	9%
Sonstiges	9%	10%	7%	16%	9%	7%	10%
Wünsche keine weitere Unterstützung	4%	14%	4%	0%	1%	4%	8%

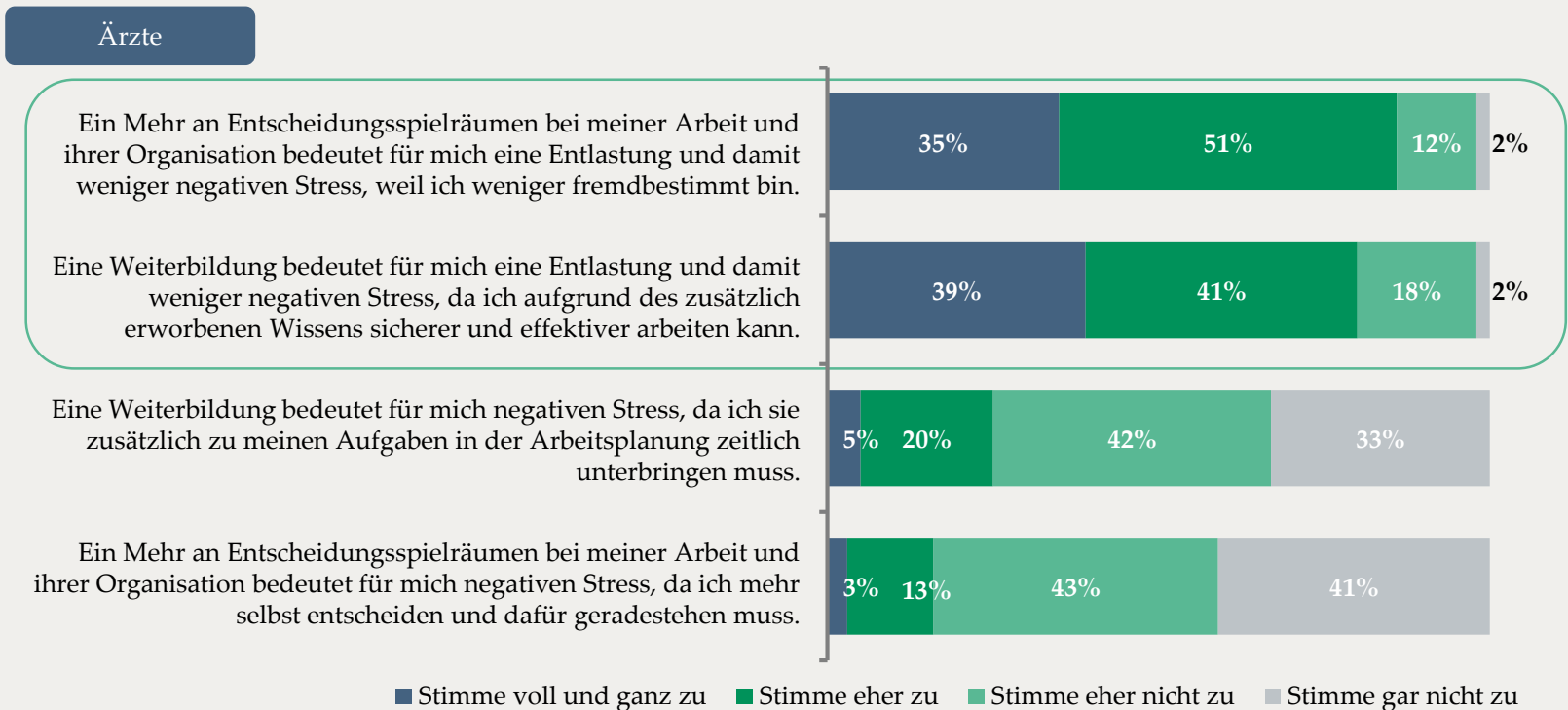
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 9: In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Unterstützung - organisatorisch oder auch personell - durch Ihren Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber, um Stress zu vermeiden?  
Basis: Pflegekräfte, Nichtinhaber eines Pflegedienstes (N = 234) (Mehrfachnennung)

## Größere Entscheidungsspielräume und Weiterbildung tragen bei der Mehrheit der Ärzte dazu bei, negativen Stress zu reduzieren.

Weiterbildung und Entscheidungsspielraum

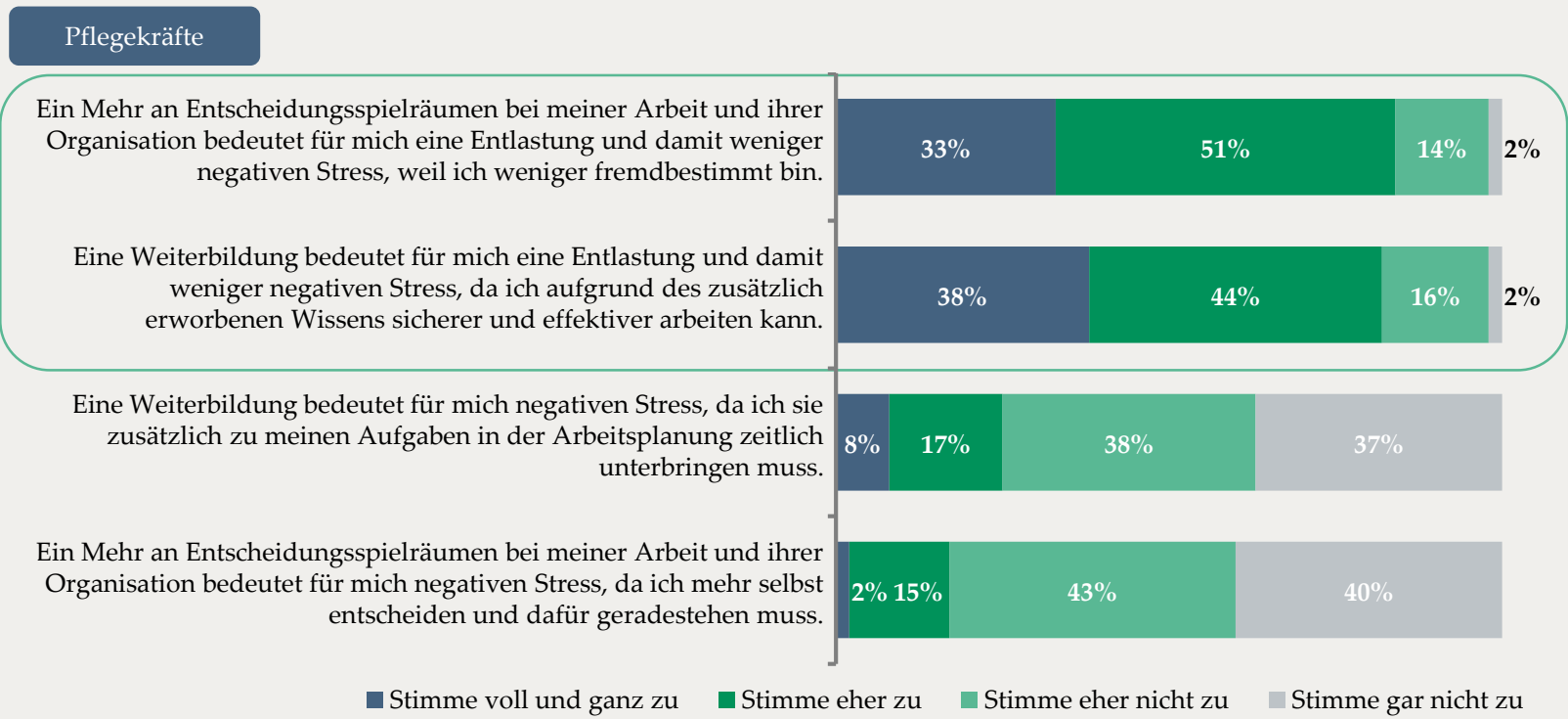


Frage 10: Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, sortiert nach: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

Bei dem Großteil der Pflegekräfte tragen größere Entscheidungsspielräume und Weiterbildung dazu bei, negativen Stress zu verringern.

Weiterbildung und Entscheidungsspielraum



Frage 10: Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?  
 Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, sortiert nach: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

## Weniger negativer Stress: Mehr Entscheidungsspielräume entlasten vor allem Chef-, Ober- und leitende Ärzte sowie angestellte Praxisärzte.

Ärzte Weiterbildung und Entscheidungsspielraum Top-2: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/-teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, weil ich weniger fremdbestimmt bin.	86%	83%	89%	93%	87%	79%	92%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, da ich aufgrund des zusätzlich erworbenen Wissens sicherer und effektiver arbeiten kann.	80%	75%	85%	82%	87%	68%	92%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich negativen Stress, da ich sie zusätzlich zu meinen Aufgaben in der Arbeitsplanung zeitlich unterbringen muss.	25%	28%	22%	14%	26%	34%	16%
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich negativen Stress, da ich mehr selbst entscheiden und dafür geradestehen muss.	16%	20%	12%	7%	15%	23%	12%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 10: Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

## Pflegekräfte aus Senioren- oder Pflegeheimen geben häufiger an, dass mehr Entscheidungsspielräume und Weiterbildung negativen Stress bedeuten.

Pflegekräfte Weiterbildung und Entscheidungsspielraum Top-2: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Kranken- haus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessio- nell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	240	88	67	85	75	45	111	60	113	60
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, weil ich weniger fremdbestimmt bin.	84%	88%	75%	89%	91%	80%	82%	88%	88%	77%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, da ich aufgrund des zusätzlich erworbenen Wissens sicherer und effektiver arbeiten kann.	82%	86%	72%	85%	89%	82%	77%	77%	86%	80%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich negativen Stress, da ich sie zusätzlich zu meinen Aufgaben in der Arbeitsplanung zeitlich unterbringen muss.	25%	19%	33%	25%	17%	22%	31%	32%	21%	23%
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich negativen Stress, da ich mehr selbst entscheiden und dafür geradestehen muss.	17%	11%	22%	19%	12%	9%	24%	13%	15%	22%

\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“



■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt


Frage 10: Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

**Weniger negativer Stress: Vor allem für Ärzte, bei denen positiver Stress überwiegt, bedeutet mehr Entscheidungsspielraum eine Entlastung.**

Ärzte Weiterbildung und Entscheidungsspielraum Top-2: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	162	13 	108	41	69	18 	75
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, weil ich weniger fremdbestimmt bin.	86%	92%	87%	80%	78%	89%	92%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, da ich aufgrund des zusätzlich erworbenen Wissens sicherer und effektiver arbeiten kann.	80%	77%	81%	80%	77%	83%	83%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich negativen Stress, da ich sie zusätzlich zu meinen Aufgaben in der Arbeitsplanung zeitlich unterbringen muss.	25%	23%	25%	27%	32%	33%	17%
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich negativen Stress, da ich mehr selbst entscheiden und dafür geradestehen muss.	16%	0%	13%	29%	26%	11%	8%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 10: Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?  
Basis: Ärzte, N = 162 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

## Mehr Entscheidungsspielraum und Weiterbildung würde vor allem Pflegekräfte entlasten, bei denen negativer Stress nicht überwiegt.

Pflegekräfte Weiterbildung und Entscheidungsspielraum Top-2: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	240	21	169	50	120	28	92
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, weil ich weniger fremdbestimmt bin.	84%	90%	85%	82%	80%	89%	89%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich eine Entlastung und damit weniger negativen Stress, da ich aufgrund des zusätzlich erworbenen Wissens sicherer und effektiver arbeiten kann.	82%	90%	83%	74%	73%	93%	89%
Eine Weiterbildung bedeutet für mich negativen Stress, da ich sie zusätzlich zu meinen Aufgaben in der Arbeitsplanung zeitlich unterbringen muss.	25%	10%	24%	34%	33%	21%	16%
Ein Mehr an Entscheidungsspielräumen bei meiner Arbeit und ihrer Organisation bedeutet für mich negativen Stress, da ich mehr selbst entscheiden und dafür geradestehen muss.	17%	10%	18%	18%	18%	25%	13%

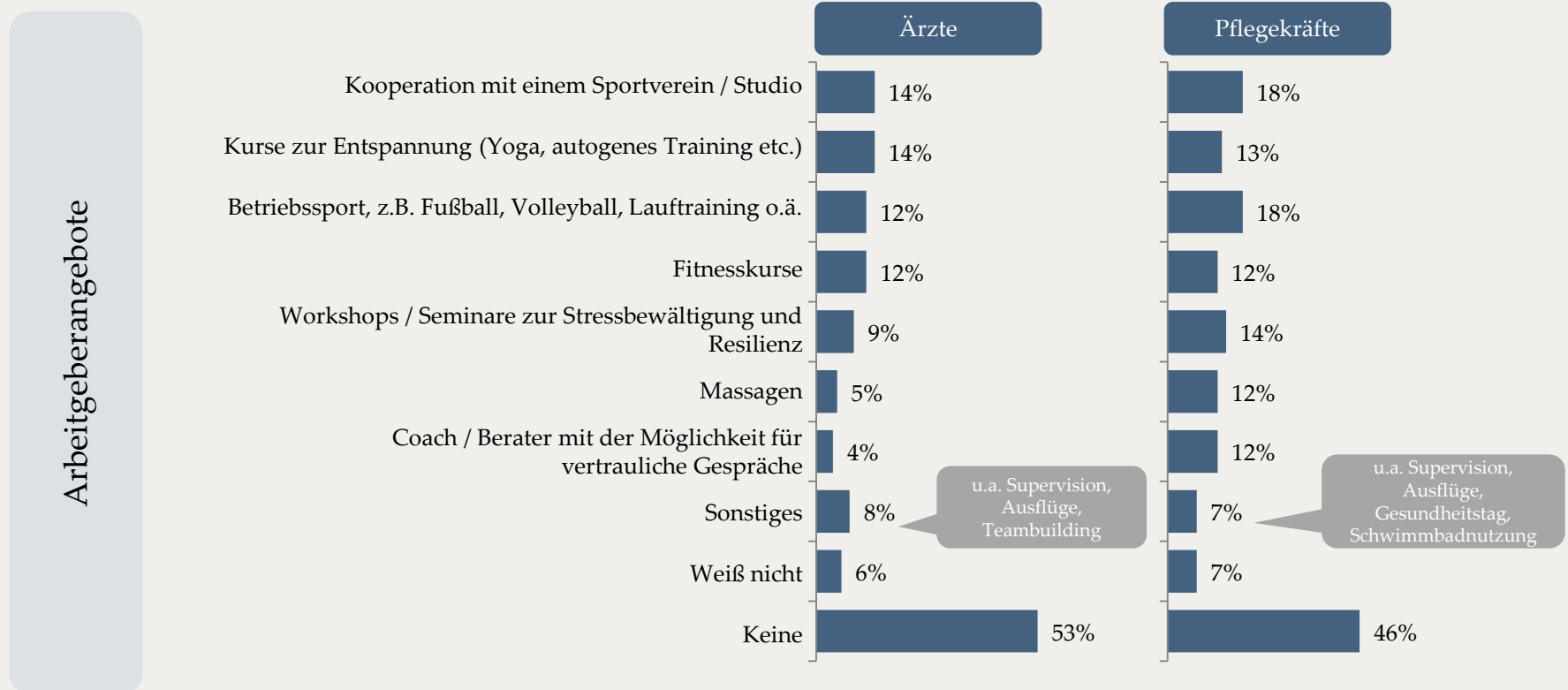
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 10: Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Skalierte Abfrage, Darstellung: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

## Knapp jeder zweite Arbeitgeber macht Ärzten und Pflegekräften Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung, vor allem Sport.



Frage 11: Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung macht Ihnen Ihr Arbeitgeber? / Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung machen Sie Ihren Beschäftigten?

Basis: Ärzte, N = 162 / Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung)



Mehr als jeder zweite Klinikarzt erhält von seinem Arbeitgeber Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung. Angeboten wird vor allem Betriebsport.



Ärzte Arbeitgeberangebote	Total	Tätigkeit		Position			
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/-teilhaber	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	162	81	81	28	53	56	25
Kooperation mit einem Sportverein / Studio	14%	11%	17%	11%	21%	16%	0%
Kurse zur Entspannung (Yoga, autogenes Training etc.)	14%	11%	16%	18%	15%	16%	0%
Betriebsport, z.B. Fußball, Volleyball, Lauftraining o.ä.	12%	6%	19%	18%	19%	7%	4%
Fitnesskurse	12%	11%	14%	7%	17%	16%	0%
Workshops / Seminare zur Stressbewältigung und Resilienz	9%	5%	14%	18%	11%	5%	4%
Massagen	5%	5%	5%	7%	4%	7%	0%
Coach / Berater mit der Möglichkeit für vertrauliche Gespräche	4%	5%	2%	4%	2%	7%	0%
Sonstiges	8%	15%	1%	4%	0%	21%	0%
Weiß nicht	6%	1%	11%	7%	13%	2%	0%
Keine	53%	62%	44%	46%	43%	48%	92%

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt
 ■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 11: Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung macht Ihnen Ihr Arbeitgeber? / Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung machen Sie Ihren Beschäftigten?

Basis: Ärzte N = 162 (Mehrfachnennung)

## Mehr als ein Viertel der Kliniken in privaten Trägerschaften bietet ihren Ärzten Betriebssport an.

Klinikärzte Arbeitgeberangebote	Total	Träger*		
		Öffentlich	Konfessionell	Privat
Basis	81	49	12 	19 
Betriebssport, z.B. Fußball, Volleyball, Lauftraining o.ä.	<b>19%</b>	16%	17%	26%
Kooperation mit einem Sportverein / Studio	17%	18%	17%	16%
Kurse zur Entspannung (Yoga, autogenes Training etc.)	16%	20%	17%	5%
Fitnesskurse	14%	16%	17%	5%
Workshops / Seminare zur Stressbewältigung und Resilienz	14%	14%	17%	11%
Massagen	5%	2%	17%	5%
Coach / Berater mit der Möglichkeit für vertrauliche Gespräche	2%	4%	0%	0%
Sonstiges	1%	0%	0%	5%
Weiß nicht	11%	14%	17%	0%
Keine	44%	41%	50%	47%

\* Ohne „Sonstige Träger“

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

  
Geringe Fallzahl

Frage 11: Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung macht Ihnen Ihr Arbeitgeber? / Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung machen Sie Ihren Beschäftigten?

Basis: Klinikärzte, N = 81 (Mehrfachnennung)

**Kliniken bieten ihren Pflegekräften häufiger Angebote zur Stressbewältigung an, vor allem Betriebssport und Stressbewältigungskurse.**

Pflegekräfte Arbeitgeberangebote	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessionell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungsverantwortung	Pflegekraft ohne Führungsverantwortung
Basis	240	88	67	85	75	45	111	60	113	60
Kooperation mit einem Sportverein / Studio	18%	22%	18%	14%	25%	22%	12%	22%	16%	15%
Betriebssport, z.B. Fußball, Volleyball, Lauftraining o.ä.	18%	35%	10%	5%	32%	11%	10%	22%	17%	15%
Workshops / Seminare zur Stressbewältigung und Resilienz	14%	25%	7%	8%	29%	9%	6%	20%	14%	8%
Kurse zur Entspannung (Yoga, autogenes Training etc.)	13%	18%	9%	11%	19%	11%	8%	17%	13%	7%
Fitnesskurse	12%	18%	13%	5%	23%	9%	6%	17%	10%	10%
Massagen	12%	10%	13%	12%	15%	9%	11%	15%	10%	10%
Coach / Berater mit der Möglichkeit für vertrauliche Gespräche	12%	11%	10%	13%	16%	13%	8%	17%	13%	5%
Sonstiges	7%	7%	3%	11%	7%	7%	8%	5%	7%	7%
Weiß nicht	7%	11%	6%	2%	8%	9%	5%	5%	4%	13%
Keine	46%	30%	60%	52%	33%	53%	51%	42%	48%	47%

\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“

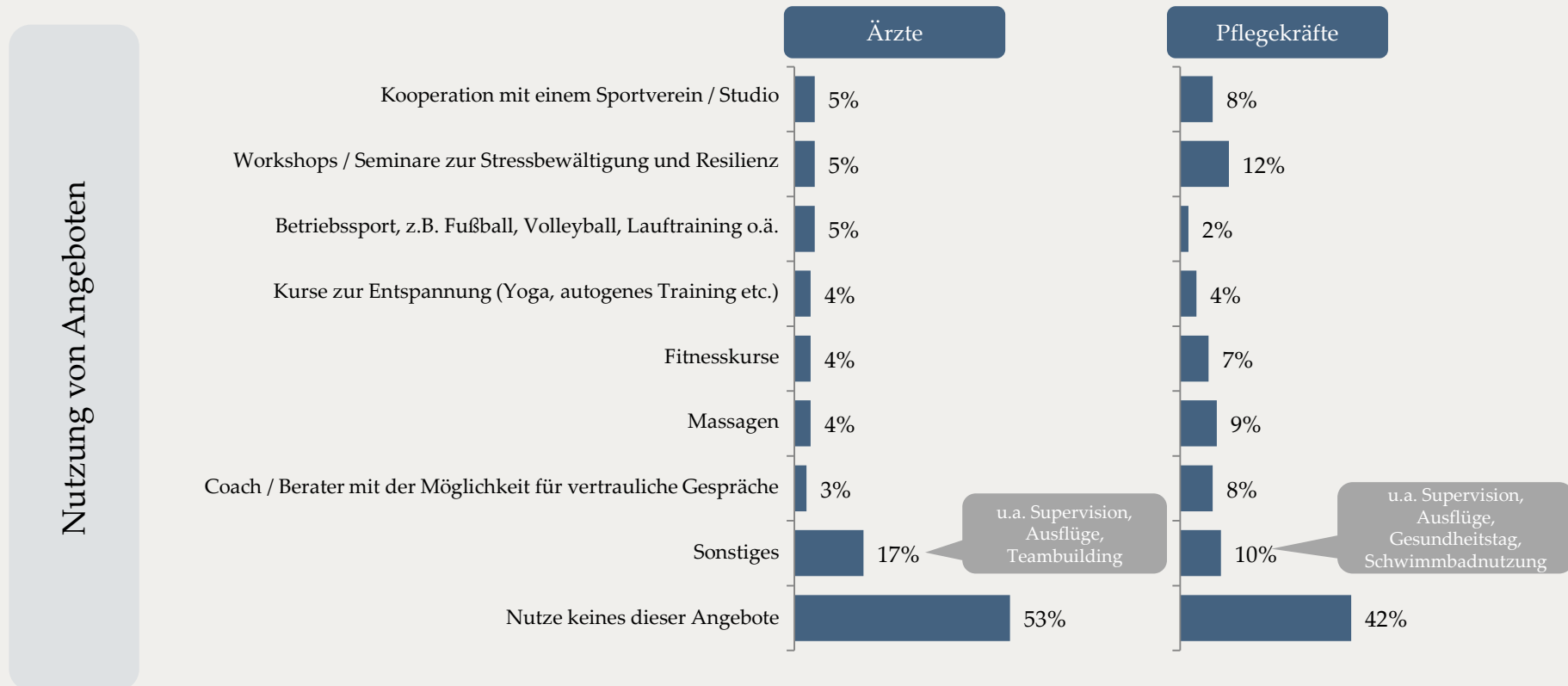
■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 11: Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung macht Ihnen Ihr Arbeitgeber? / Welche Angebote zur Entspannung und zur Stressbewältigung machen Sie Ihren Beschäftigten?


Basis: Pflegekräfte, N = 240 (Mehrfachnennung)

Rund die Hälfte der Ärzte und Pflegekräfte nutzt mindestens eines der Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung.




Frage 12: Welche dieser Angebote nutzen Sie? / Welche dieser Angebote, die Sie Ihren Beschäftigten machen, nutzen Sie auch selber?  
 Basis: Ärzte N = 76 / Pflegekräfte N = 130 (Mehrfachnennung)

## Klinikärzte nutzen Angebote ihrer Arbeitgeber vergleichsweise selten.

Ärzte Nutzung von Angeboten	Total	Tätigkeit		Position*		
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Praxisinhaber/ -teilhaber
Basis	76	31	45	15 	30	29
Kooperation mit einem Sportverein / Studio	5%	6%	4%	7%	3%	7%
Workshops / Seminare zur Stressbewältigung und Resilienz	5%	10%	2%	7%	0%	10%
Betriebssport, z.B. Fußball, Volleyball, Lauftraining o.ä.	5%	10%	2%	0%	3%	7%
Kurse zur Entspannung (Yoga, autogenes Training etc.)	4%	10%	0%	0%	0%	10%
Fitnesskurse	4%	6%	2%	0%	3%	7%
Massagen	4%	6%	2%	0%	3%	7%
Coach / Berater mit der Möglichkeit für vertrauliche Gespräche	3%	3%	2%	7%	0%	3%
Sonstiges	17%	39%	2%	7%	0%	41%
Nutze keines dieser Angebote	53%	35%	64%	67%	63%	34%

\* Ohne „Angestellter Arzt in einer Praxis“

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 12: Welche dieser Angebote nutzen Sie? / Welche dieser Angebote, die Sie Ihren Beschäftigten machen, nutzen Sie auch selber?  
Basis: Ärzte N = 76 (Mehrfachnennung)

## Pflegekräfte aus Kliniken nutzen Angebote ihrer Arbeitgeber vergleichsweise selten.

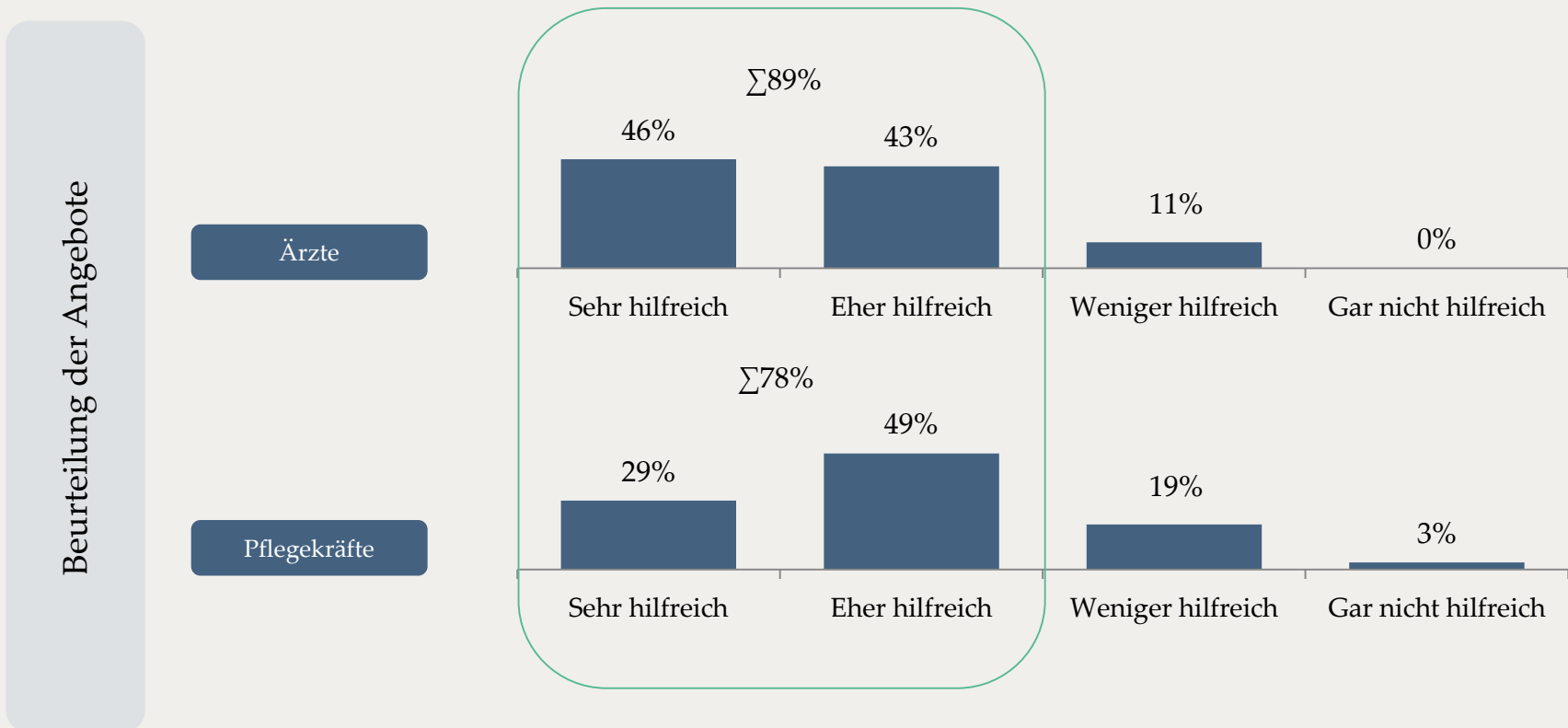
Pflegekräfte Nutzung von Angeboten	Total	Tätigkeit			Position*		
		Klinik / Krankenhaus	Senioren- oder Pfleheim	Ambulanter Pflegedienst	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	130	62	27	41	35	59	32
Workshops / Seminare zur Stressbewältigung und Resilienz	12%	10%	15%	12%	14%	12%	6%
Massagen	9%	5%	15%	12%	17%	5%	6%
Coach / Berater mit der Möglichkeit für vertrauliche Gespräche	8%	5%	15%	10%	20%	3%	6%
Kooperation mit einem Sportverein / Studio	8%	8%	4%	10%	3%	12%	3%
Fitnesskurse	7%	3%	19%	5%	9%	7%	3%
Kurse zur Entspannung (Yoga, autogenes Training etc.)	4%	2%	7%	5%	0%	5%	3%
Betriebssport, z.B. Fußball, Volleyball, Lauftraining o.ä.	2%	3%	4%	0%	0%	5%	0%
Sonstiges	10%	5%	4%	22%	6%	14%	3%
Nutze keines dieser Angebote	42%	53%	33%	32%	40%	46%	44%

\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“ ■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

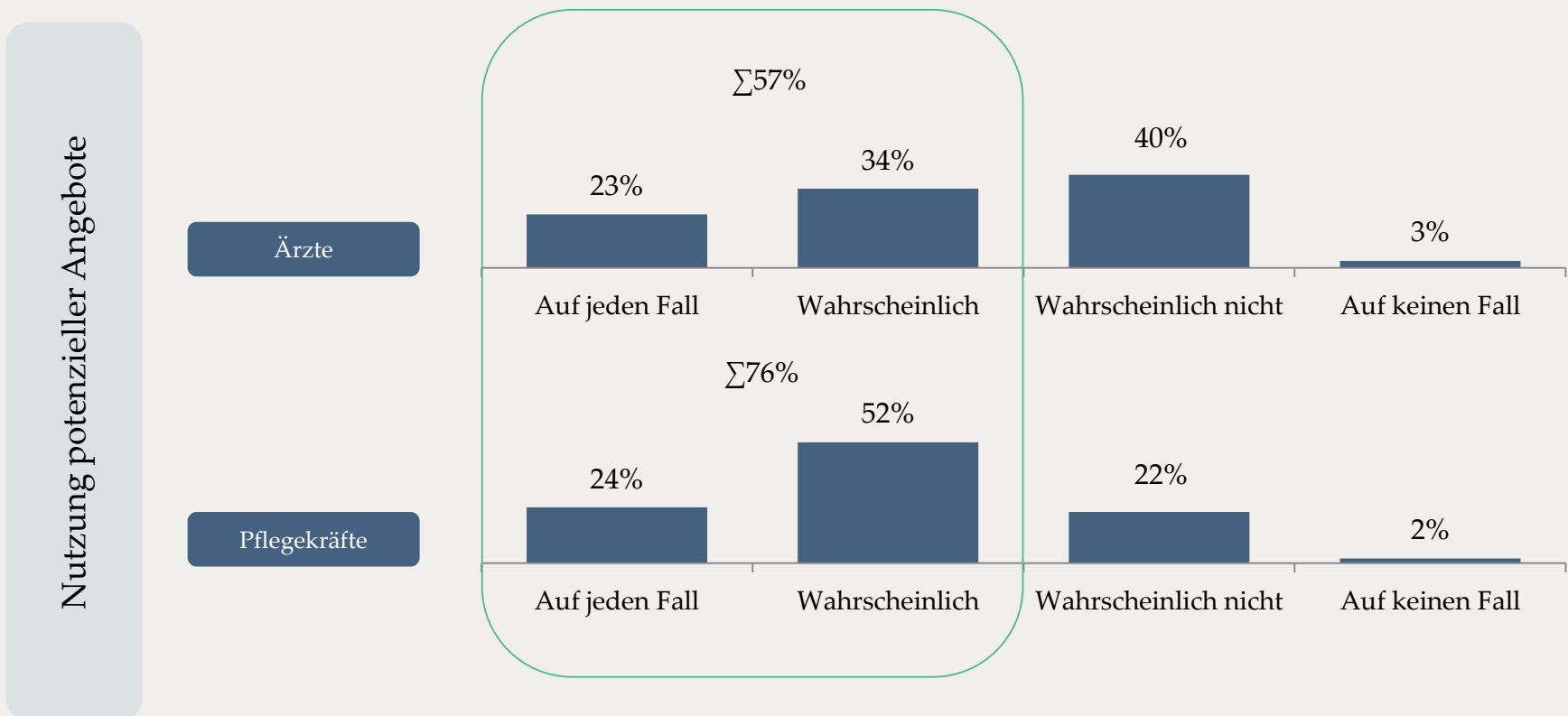
Frage 12: Welche dieser Angebote nutzen Sie? / Welche dieser Angebote, die Sie Ihren Beschäftigten machen, nutzen Sie auch selber?  
Basis: Pflegekräfte, N = 130 (Mehrfachnennung)

Die Mehrheit der Ärzte und Pflegekräfte, die Angebote ihres Arbeitgebers nutzen, beurteilen diese als hilfreich für die Stressverarbeitung.



Frage 13: Wie hilfreich sind diese Angebote aus Ihrer Sicht als Ausgleich zum Stress im Job und für die Regeneration und Entspannung?  
Basis: Ärzte, N = 28 / Pflegekräfte, N = 59 (Einfachnennung)

**76 Prozent der Pflegekräfte und 57 Prozent der Ärzte würden Angebote zur Stressbewältigung nutzen, wenn ihre Arbeitgeber diese anbieten würden.**





Frage 14: Kurse und Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung können Yoga-, Fitness- oder andere Sportkurse sein, aber auch Seminare zum Erlernen von Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung. Würden Sie derartige Angebote Ihres Arbeitgebers nutzen, wenn dieser sie anbieten würde?

Basis: Befragte ohne Angebote bzw. keine Angebote bekannt, angestellte Ärzte, N = 68 / Pflegekräfte, N = 124 (Einfachnennung)



Vor allem Ärzte aus Praxen würden Angebote zur Stressbewältigung in Anspruch nehmen, wenn ihr Arbeitgeber welche unterbreiten würde.

Angestellte Ärzte Nutzung potenzieller Angebote	Total	Tätigkeit		Position		
		Arzt in einer Praxis	Arzt in einer Klinik	Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	Stations- oder Assistenzarzt	Angestellter Arzt in einer Praxis
Basis	68	23	45	15 	30	23
Auf jeden Fall	23%	35%	18%	20%	16%	35%
Wahrscheinlich	34%	43%	29%	13%	37%	43%
Wahrscheinlich nicht	40%	22%	49%	54%	47%	22%
Auf keinen Fall	3%	0%	4%	13%	0%	0%
Auf jeden Fall + Wahrscheinlich	57%	78%	47%	33%	53%	78%
Wahrscheinlich nicht + Auf keinen Fall	43%	22%	53%	67%	47%	22%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 14: Kurse und Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung können Yoga-, Fitness- oder andere Sportkurse sein, aber auch Seminare zum Erlernen von Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung. Würden Sie derartige Angebote Ihres Arbeitgebers nutzen, wenn dieser sie anbieten würde?  
Basis: Angestellte Ärzte N = 68 (Einfachnennung)

## Besonders Pflegekräfte mit Führungsverantwortung würden Angebote zur Stressbewältigung nutzen, wenn ihr Arbeitgeber diese anbieten würde.

Pflegekräfte Nutzung potenzieller Angebote	Total	Tätigkeit			Träger*			Position**		
		Klinik / Kranken- haus	Senioren- oder Pflegeheim	Ambulanter Pflegedienst	Öffentlich	Konfessio- nell	Privat	Stations-, Schicht- oder pflegerische Leitung	Pflegekraft mit Führungs- verantwortung	Pflegekraft ohne Führungs- verantwortung
Basis	124	36	44	44	31	28	61	28	59	36
Auf jeden Fall	24%	25%	25%	23%	26%	18%	25%	18%	23%	30%
Wahrscheinlich	52%	47%	52%	55%	45%	61%	51%	43%	63%	42%
Wahrscheinlich nicht	22%	28%	21%	20%	29%	21%	21%	36%	14%	25%
Auf keinen Fall	2%	0%	2%	2%	0%	0%	3%	3%	0%	3%
Auf jeden Fall + Wahrscheinlich	76%	72%	77%	78%	71%	7%	76%	61%	86%	72%
Wahrscheinlich nicht + Auf keinen Fall	24%	28%	23%	22%	29%	21%	24%	39%	14%	28%


\* Ohne „Anderer Träger“ \*\* Ohne „Inhaber“ + „Sonstiges“

■ Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt


■ Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt

Frage 14: Kurse und Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung können Yoga-, Fitness- oder andere Sportkurse sein, aber auch Seminare zum Erlernen von Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung. Würden Sie derartige Angebote Ihres Arbeitgebers nutzen, wenn dieser sie anbieten würde?  
Basis: Pflegekräfte, N = 124 (Einfachnennung)

**Besonders Pflegekräfte mit hohem Stresslevel und überwiegend negativen Stress, würden Angebote zur Stressverarbeitung nutzen.**

Pflegekräfte Nutzung potenzieller Angebote	Total	Stresslevel			Positiver vs. negativer Stress		
		Moderater Stresslevel (0-3)	Mittlerer Stresslevel (4-7)	Hoher Stresslevel (8-10)	Negativer Stress überwiegt	Negativer und positiver Stress gleichermaßen	Positiver Stress überwiegt
Basis	124	11 	85	28	64	16 	44
Auf jeden Fall	24%	18%	24%	29%	31%	13%	18%
Wahrscheinlich	52%	55%	49%	57%	50%	50%	55%
Wahrscheinlich nicht	22%	27%	26%	11%	17%	37%	25%
Auf keinen Fall	2%	0%	1%	3%	2%	0%	2%
Auf jeden Fall + Wahrscheinlich	76%	73%	73%	86%	81%	63%	73%
Wahrscheinlich nicht + Auf keinen Fall	24%	27%	27%	14%	19%	37%	27%

 Mind. 5 Prozentpunkte unter Gesamtdurchschnitt

 Mind. 5 Prozentpunkte über Gesamtdurchschnitt



Frage 14: Kurse und Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung können Yoga-, Fitness- oder andere Sportkurse sein, aber auch Seminare zum Erlernen von Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung. Würden Sie derartige Angebote Ihres Arbeitgebers nutzen, wenn dieser sie anbieten würde?  
Basis: Pflegekräfte, N = 124 (Einfachnennung)

04

Statistik

## Statistik Ärzte (1)

Geschlecht	
Männer	59%
Frauen	41%
Alter	
Bis 39 Jahre	39%
40 bis 49 Jahre	26%
50 Jahre und älter	35%
Tätigkeit	
Arzt in einer Praxis	50%
Arzt in einer Klinik	50%
Träger (Klinikärzte)	
Öffentlicher Träger	60%
Konfessioneller Träger	15%
Privater Träger	24%
Anderer Träger	1%

Position	
Chefarzt / Oberarzt / Leitender Arzt	17%
Stations- oder Assistenzarzt	33%
Praxisinhaber	27%
Praxisteilhaber	8%
Angestellter Arzt in einer Praxis	15%
Ortsgröße Hauptarbeitsstelle	
Bis unter 20.000 Einwohner	15%
20.000 bis unter 50.000 Einwohner	18%
50.000 bis unter 100.000 Einwohner	14%
100.000 bis unter 500.000 Einwohner	25%
500.000 Einwohner und mehr	28%

Patienten pro Tag	
Weniger als 10	12%
Weniger als 20	15%
20 und mehr	60%
Keine (Bereich Organisation / Verwaltung)	2%
Weiß nicht / keine Angabe	11%
Anzahl Ärzte in Praxis/auf der Station	
1 Arzt	22%
2 Ärzte	17%
3 Ärzte	21%
4-6 Ärzte	16%
7 Ärzte und mehr	20%
Weiß nicht / keine Angabe	4%

Statistik:  
Basis: Ärzte, N = 162

## Statistik Ärzte (2)

Klinik-/Praxiszugehörigkeit	
Weniger als 1 Jahr	15%
1 bis unter 3 Jahre	14%
3 bis unter 5 Jahre	12%
5 bis unter 10 Jahre	21%
10 Jahre und länger	38%
Berufserfahrung	
Weniger als 1 Jahr	1%
1 bis 3 Jahre	5%
3 bis unter 5 Jahre	5%
5 bis unter 10 Jahre	19%
10 bis unter 15 Jahre	22%
15 bis unter 20 Jahre	16%
20 Jahre und länger	32%

Fachbereich			
Allgemeinmedizin	14%	Kardiologie	5%
Anästhesiologie/Notfallmedizin	5%	Nephrologie	1%
Angiologie und Gefäßchirurgie	0%	Neurologie/Neurochirurgie	5%
Augenheilkunde	3%	Onkologie	2%
Chirurgie	4%	Orthopädie/Unfallchirurgie	3%
Dermatologie/Venerologie	5%	Pädiatrie	8%
Endokrinologie	1%	Pathologie	0%
Gastroenterologie	2%	Pneumologie	0%
Gynäkologie/Geburtshilfe	6%	Psychiatrie/Psychosomatik	9%
Hämatologie	1%	Radiologie	1%
HNO	2%	Rheumatologie	1%
Humangenetik	0%	Urologie	1%
Innere Medizin allgemein	14%	Sonstiges	7%

Statistik:  
Basis: Ärzte, N = 162

## Statistik Pflegekräfte (1)

Geschlecht	
Männer	57%
Frauen	43%
Alter	
Bis 39 Jahre	38%
40 bis 49 Jahre	32%
50 Jahre älter	30%
Tätigkeit	
Klinik / Krankenhaus	37%
Senioren- oder Pflegeheim	28%
Ambulanter Pflegedienst	35%
Träger	
Öffentlicher Träger	31%
Konfessioneller Träger	19%
Privater Träger	46%
Anderer Träger	4%

Position	
Inhaber eines ambulanten Pflegedienstes	3%
Stations-, Schicht- o. pflegerische Leitung	25%
Pflegekraft mit Führungsverantwortung	47%
Pflegekraft ohne Führungsverantwortung	25%
Ortsgröße Hauptarbeitsstelle	
Bis unter 5.000 Einwohner	9%
5.000 bis unter 20.000 Einwohner	17%
20.000 bis unter 50.000 Einwohner	15%
50.000 bis unter 100.000 Einwohner	11%
100.000 bis unter 500.000 Einwohner	26%
500.000 Einwohner und mehr	22%

Bewohner/Pflegebedürftige/Patienten pro Tag	
Weniger als 10	27%
10 bis unter 20	25%
20 und mehr	27%
Keine, tätig in Organisation/Verwaltung	12%
Weiß nicht / keine Angabe	9%
Anzahl Pflegekräfte Niederlassung/Station	
1-5 Pflegekräfte	13%
6-10 Pflegekräfte	15%
11-20 Pflegekräfte	27%
21-30 Pflegekräfte	11%
Mehr als 30 Pflegekräfte	16%
Weiß nicht / keine Angabe	18%

Statistik:  
Basis: Pflegekräfte, N = 240

## Statistik Pflegekräfte (2)

Betriebszugehörigkeit	
Weniger als 1 Jahr	7%
1 bis unter 3 Jahre	21%
3 bis unter 5 Jahre	18%
5 bis unter 10 Jahre	21%
10 Jahre und länger	33%

Berufserfahrung	
Weniger als 1 Jahr	0%
1 bis unter 3 Jahre	2%
3 bis unter 5 Jahre	8%
5 bis unter 10 Jahre	18%
10 bis unter 15 Jahre	15%
15 bis unter 20 Jahre	17%
20 Jahre und länger	40%

Ausbildung	
Altenpfleger	28%
Altenpflegehelfer	1%
Gesundheits- und Krankenpfleger	60%
Gesundheits- und Krankenpflegehelfer	1%
Sonstige Ausbildung	10%

Statistik:  
Basis: Pflegekräfte, N = 240



## Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung von ASKLEPIOS.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

## Kontakt

Dr. Thomas Wolfram

Sprecher der Geschäftsführung

Tel: +49 (0) 40 18 18-82 66 66

Fax: +49 (0) 40 18 18-82 67 67

t.wolfram@asklepios.com

Rübenkamp 226 - 22307 Hamburg

## Realisierung

Faktenkontor GmbH  
Ludwig-Erhard-Straße 37  
20459 Hamburg

Tel.: +49 40 253185-0  
info@faktenkontor.de