

**PRESSEMITTEILUNG**

3. November 2023

## **Jeder fünfte Beschäftigte in Deutschland spürt Burnout-Symptome**

- Studie des McKinsey Health Institute (MHI): Ein Drittel aller Beschäftigten in Deutschland (37%) klagt über körperliche und geistige Erschöpfung, nur die Hälfte (51%) fühlt sich wirklich gesund
- Toxische Arbeitsumgebung und unklares Rollenverständnis Hauptgründe für Burnout-Symptome
- Sinnvolle Tätigkeiten, eine sichere und vertrauensvolle Arbeitsumgebung sowie Flexibilität wichtigste Faktoren für Gesundheit und Produktivität der Mitarbeitenden

DÜSSELDORF. Der Arbeitsplatz ist ein wesentlicher Faktor für die menschliche Gesundheit. Allerdings verspürt bei der Arbeit jeder fünfte Beschäftigte in Deutschland Burnout-Symptome wie Dauermüdigkeit, Konzentrationsstörungen oder eine starke Ablehnung gegenüber der eigenen beruflichen Tätigkeit. Betrachtet man nur den Aspekt körperliche und geistige Erschöpfung, stellt sogar mehr als ein Drittel der Angestellten (37%) entsprechende Symptome an sich fest. Das geht aus der aktuellen Studie „Reframing employee holistic health: The next phase beyond burnout“ des McKinsey Health Institute (MHI), einer Non-Profit-Forschungseinrichtung der Unternehmensberatung, hervor. Für die Studie wurden über 30.000 Beschäftigte aus 30 Ländern, darunter auch Deutschland, zu ihrem persönlichen Blick auf die eigene Gesundheit und ihre Arbeitsumgebung befragt.

Im Ländervergleich liegt Deutschland bei der Häufigkeit von Burnout-Symptomen leicht unter dem weltweiten Durchschnitt von 22%. Mit Blick auf die verschiedenen Altersgruppen, ist der Anteil derjenigen, die unter Burnout-Symptomen leiden, bei den 20- bis 24-Jährigen, der sogenannten Generation Z, am höchsten. Doch Burnout-Symptome sind nur ein Aspekt der Mitarbeitergesundheit. Wirklich gesund fühlen sich der Studie zufolge an ihrem Arbeitsplatz sowohl weltweit (57%) als auch in Deutschland (51%) nur rund die Hälfte der Befragten. Indem sie den Mitarbeitenden sinnvolle Tätigkeiten und flexibles Arbeiten ermöglichen sowie eine sichere und vertrauensvolle Arbeitsumgebung schaffen, können Unternehmen aber viel machen, um die Gesundheit und Produktivität der Beschäftigten zu stärken.

„Unternehmen haben in den vergangenen Jahren viel getan, um Burnout-Symptomen vorzubeugen und sie abzuschwächen, insbesondere seit der Pandemie“, sagt Ulrike Deetjen, Partnerin bei McKinsey und verantwortlich für die Arbeit des MHI in Deutschland. „Künftig muss der Fokus aber noch stärker auf der Gesundheit insgesamt liegen. Gesunde Mitarbeitende sind tendenziell effizienter, bringen innovativere Ideen ein und tragen maßgeblich zur Kundenzufriedenheit bei.“

### **Toxische Arbeitsumgebung und unklares Rollenverständnis Hauptgründe für Burnout-Symptome**

Vor allem toxische Arbeitsumgebungen sowie unklare Rollenverständnisse erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass bei Beschäftigten Burnout-Symptome auftreten. Arbeitnehmer, die ausgegrenzt oder gemobbt werden oder nicht wissen, was von ihnen bei der Arbeit erwartet wird, weisen häufiger Burnout-Symptome auf. Beschäftigte, die ihre Arbeit als sinnvoll und bedeutsam empfinden und das Gefühl haben, dass sie neue Ideen oder Einwände einbringen können, fühlen sich dagegen mit größerer Wahrscheinlichkeit gesünder, wovon auch die Unternehmen profitieren. So geben beispielsweise Mitarbeiter mit einer guten ganzheitlichen Gesundheit häufiger an, dass sie bei der Arbeit innovativ sind, eine bessere Arbeitsleistung erbringen und eine ausgewogenere Work-Life-Balance haben.

Auch die Arbeitsumgebung hat Einfluss auf die betriebliche Gesundheit. So verspüren über ein Drittel der Beschäftigten (36%) die vollständig in Präsenz arbeiten, aber gern ortsunabhängig arbeiten würden, Burnout-Symptome. Bei denjenigen, die an ihrem bevorzugten Arbeitsort tätig sind, ist dies dagegen nur jeder Fünfte (21%). „Um die Mitarbeitergesundheit nachhaltig zu fördern, brauchen Unternehmen einen systematischen Ansatz, der Initiativen auf verschiedenen Ebenen – von der Organisation über die einzelnen Teams bis hin zu den individuellen Rollen und Mitarbeitern – einbezieht“, sagt Ulrike Deetjen.

### **Über McKinsey**

McKinsey ist eine weltweit tätige Unternehmensberatung, die Organisationen dabei unterstützt, nachhaltiges, integratives Wachstum zu erzielen. Wir arbeiten mit Klienten aus dem privaten, öffentlichen und sozialen Sektor zusammen, um komplexe Probleme zu lösen und positive Veränderungen für alle Beteiligten zu schaffen. Wir kombinieren mutige Strategien und transformative Technologien, um Unternehmen dabei zu helfen, Innovationen nachhaltiger zu gestalten, dauerhafte Leistungssteigerungen zu erzielen und Belegschaften aufzubauen, die für diese und die nächste Generation erfolgreich sein werden. In Deutschland und Österreich hat McKinsey Büros in Berlin, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Hamburg, Köln, München, Stuttgart und Wien. Weltweit arbeiten McKinsey Teams in mehr als 130 Städten und 65 Ländern. Gegründet wurde McKinsey 1926, das deutsche Büro 1964. Globaler Managing Partner ist seit 2021 Bob Sternfels. Managing Partner für Deutschland und Österreich ist seit 2021 Fabian Billing.

Erfahren Sie mehr unter: <https://www.mckinsey.de/uber-uns>

Sie haben Rückfragen? Wenden Sie sich bitte an:

Matthias Fechter, Telefon 089 5594 8383

E-Mail: [matthias\\_fechter@mckinsey.com](mailto:matthias_fechter@mckinsey.com)

[www.mckinsey.de/news](http://www.mckinsey.de/news)

Alle Pressemitteilungen im Abo unter <https://www.mckinsey.de/news/kontakt>