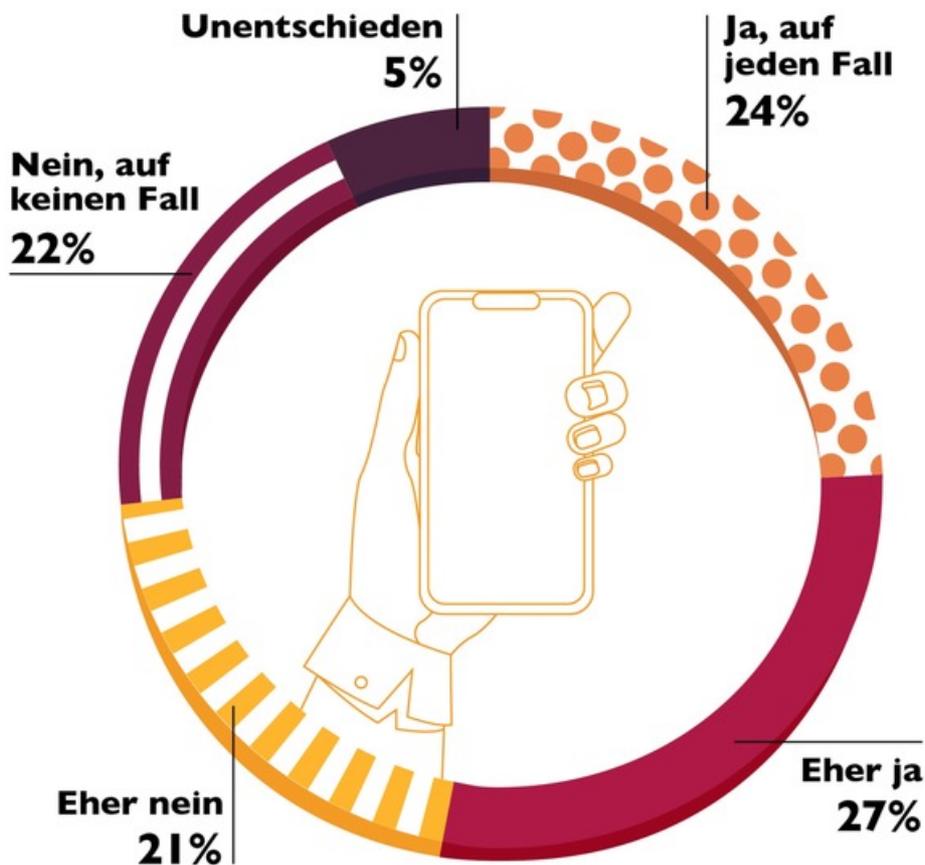


21.10.2020 - 08:20 Uhr

Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen

news aktuell  CIVEY

HABEN SIE IN IHREM JOB DAS GEFÜHL, PERMANENT ERREICHBAR SEIN ZU MÜSSEN, AUCH NACH FEIERABEND?



Geringfügige Abweichung auf 100 Prozent ergibt sich durch Rundungsdifferenzen.

MEHR ALS DIE HÄLFTE DER KOMMUNIKATIONSPROFIS GLAUBT, PERMANENT ERREICHBAR SEIN ZU MÜSSEN.

Hamburg (ots) -

Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und

setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen.

Permanente Erreichbarkeit und parallele Aufgaben

Bei der Frage, ob sie im Job das Gefühl haben, permanent - auch am Feierabend - erreichbar sein zu müssen, antworten 51 Prozent der Kommunikationsprofis mit "Ja, auf jeden Fall" (24 Prozent) bzw. "Eher ja" (27 Prozent). Signifikant mehr Männer geben an, dass sie glauben, auf jeden Fall permanent erreichbar sein zu müssen (30 Prozent zu 19 Prozent Frauen). Ein "Eher nein" (21 Prozent) bzw. "Nein, auf keinen Fall" (22 Prozent) konstatieren bei dieser Frage insgesamt nur 43 Prozent.

Neben der permanenten Erreichbarkeit sorgt auch das Multitasking für eine hohe Arbeitsauslastung. Drei Viertel der Umfrageteilnehmer arbeiten eher bis sehr häufig unter hohem Zeitdruck parallel an mehreren Aufgaben und tragen gleichzeitig die Verantwortung (77 Prozent). "Eher selten" oder "nie" ist das nur bei 14 Prozent der Befragten der Fall. Auch bei dieser Frage unterschieden sich die Antworten zum Teil zwischen den männlichen und weiblichen Kommunikationsprofis: Während 81 Prozent der befragten Frauen angeben, eher bis sehr häufig zu viele Aufgaben parallel zu verantworten, sehen sich nur 72 Prozent der befragten Männer diesem Druck ausgesetzt.

Zwischenmenschliche Faktoren größte Stressauslöser

Die größte Belastung für Kommunikationsprofis sind unzuverlässige Teammitglieder. 30 Prozent der Befragten stresst es, wenn sie sich nicht auf ihre Kolleginnen und Kollegen verlassen können. Frauen stresst Unzuverlässigkeit dabei deutlich mehr als Männer (35 Prozent im Vergleich zu 25 Prozent). Annähernd gleich unter Druck gesetzt fühlen sich wiederum beide Geschlechter, wenn das Management schlecht führt oder Aufgaben nicht klar gestellt werden. Jeweils 27 Prozent der Kommunikationsprofis geben dies als Stressfaktoren an. Knapp jeden vierten PR-Schaffenden belastet auch ein Zuviel an Arbeit oder technische Probleme (jeweils 24 Prozent).

Weniger Kommunikationsprofis sind hingegen von zu hohem Druck oder einer zu großen Verantwortung (16 Prozent) gestresst. Auch zu wenig Personal und damit mehr Arbeit für die Bestandsmannschaft löst nur bei jedem Siebten Stress aus (14 Prozent).

Mehr Achtsamkeit seit Corona: körperlicher Ausgleich und soziale Kontakte beliebteste Anti-Stress-Maßnahmen

COVID-19 hat bei vielen Kommunikationsprofis bewirkt, dass sie ihr persönliches Wohlbefinden bewusster wahrnehmen. So geben 62 Prozent der Umfrageteilnehmer an, dass sie seit Beginn der Pandemie mehr als zuvor auf ihre Gesundheit achten. 28 Prozent halten es weiterhin so wie vor der Pandemie und nur 7 Prozent kümmern sich seitdem eher bzw. eindeutig weniger um ihre Gesundheit.

In puncto gesteigerte Achtsamkeit lassen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Befragten feststellen, die Frauen sind ein paar Prozentpunkte voraus (65 Prozent), aber auch die Mehrheit der Männer achtet seit Beginn der Pandemie mehr auf die eigene Gesundheit (60 Prozent).

Was tun Kommunikationsprofis konkret, um beruflichen Stress abzubauen und gesund zu bleiben? Die meisten Befragten setzen auf körperlichen Ausgleich durch Sport und auf soziale Kontakte. Für 40 Prozent sind Bewegung und für 37 Prozent Zeit mit der Familie und Freunden die beliebtesten Anti-Stress-Maßnahmen. Hobbys oder andere Freizeitaktivitäten helfen wiederum gut jedem vierten Umfrageteilnehmer dabei, besser mit stressigen Situationen in der Arbeit umzugehen zu können (28 Prozent). Digital Detox ist für jeden Fünften das optimale Mittel, um abzuschalten und runterzukommen (22 Prozent). Seltener setzen die Kommunikationsprofis hingegen auf gesunde Ernährung (18 Prozent) oder Meditation (16 Prozent). Shopping ist bei verschwindenden 2 Prozent der Befragten das beliebteste Anti-Stress-Mittel.

Frauen entspannen sich dabei häufiger mit Hilfe von Digital Detox als Männer (25 zu 17 Prozent). Zur Entspannung Shoppen gehen immerhin 4 Prozent der männlichen Kommunikationsprofis, bei den Frauen tut dies gerade mal 1 Prozent.

news aktuell Umfrage "Stress in der Kommunikationsbranche"

Repräsentative Onlineumfrage von Civey im Auftrag von news aktuell. Befragt wurden 500 Fachkräfte aus Kommunikation/Marketing/Medien in Deutschland vom 5. August bis 18. August 2020. Der statistische Fehler liegt zwischen 8,4-8,5 Prozent. Die Prozentzahlen wurden gerundet. Mehrfachantworten waren möglich bei den Fragen "Was löst bei Ihnen während der Arbeit den höchsten Stress aus?" sowie "Was hilft Ihnen persönlich besonders als Ausgleich, um mit Stresssituationen in der Arbeit besser umgehen zu können?"

Über news aktuell

Als hundertprozentige Tochter der dpa verschafft news aktuell Unternehmen, Institutionen und Verbänden einen effektiven Zugang zu Medien und Verbrauchern und unterstützt die Organisationen dabei, einfach und erfolgreich ihre Storys zu erzählen. Über die digitalen Tools ots und zimpel gelangen PR-Inhalte an alle Medienformate wie klassische Printtitel, klickstarke Online-Portale oder soziale Netzwerke. Zusätzlich veröffentlicht news aktuell sämtliche PR-Inhalte seiner Kunden auf www.presseportal.de, einem der reichweitenstärksten PR-Portale Deutschlands. Somit werden weltweit alle relevanten Multiplikatoren erreicht, von Redakteuren, über digitale Influencer bis hin zu fachspezifischen Bloggern und interessierten Verbrauchern. news aktuell ist seit 1989 am Markt und beschäftigt über 135 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Firmensitz ist in Hamburg. Weitere Standorte sind in Berlin, Düsseldorf, Frankfurt und München.

Pressekontakt:

Medieninhalte

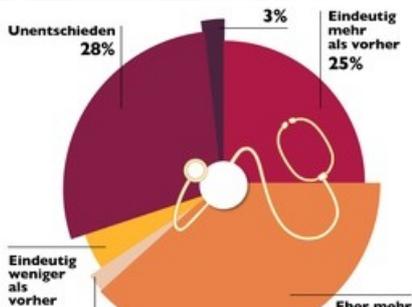


Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen. / Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6344 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/news aktuell GmbH"

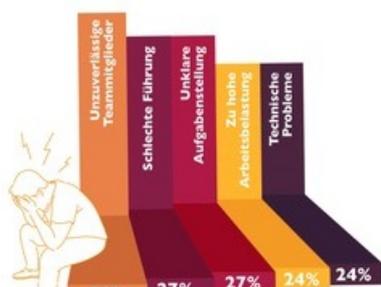
Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen. / Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6344 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/news aktuell GmbH"



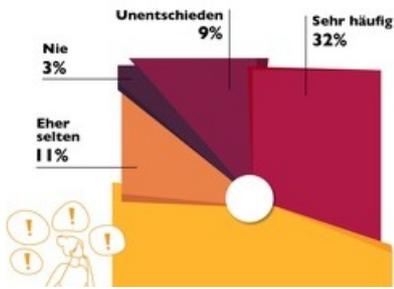
Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen. / Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6344 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/news aktuell GmbH"



Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen. / Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6344 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/news aktuell GmbH"



Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen. / Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6344 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/news aktuell GmbH"



Drei von vier Kommunikationsprofis verantworten gleichzeitig mehrere Aufgaben mit hoher Priorität und Zeitdruck. Mehr als die Hälfte glaubt zudem, permanent erreichbar sein zu müssen. Zu den größten Stressfaktoren der Kommunikationsbranche gehören unzuverlässige Teammitglieder, schlechte Führung und eine unklare Aufgabenstellung. Allerdings achten weit über die Hälfte der PR-Schaffenden seit der Corona-Pandemie mehr auf ihre eigene Gesundheit und setzen gegen den Stress im Job vor allem auf Sport und soziale Kontakte. Dies ergab die aktuelle Umfrage der dpa-Tochter news aktuell und des Berliner Meinungsforschungs-Startup Civey. An der Umfrage haben 500 Fachkräfte aus Kommunikation, Marketing und Medien teilgenommen. / Stress in der Kommunikationsbranche: Häufigste Auslöser und beliebteste Gegenmaßnahmen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6344 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/news aktuell GmbH"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001562/100857637> abgerufen werden.