

Wellhub-Report zeigt: Schlechter Schlaf beeinträchtigt bei 48 % der deutschen Arbeitnehmer die mentale Gesundheit

- Mehr als vier Fünftel der Deutschen setzen Wellbeing am Arbeitsplatz an die erste Stelle.
- Jüngere Generationen weltweit leiden unter Stress im Job, Babyboomer unter der Inflation.
- Jeder 2. Arbeitnehmer der GenZ macht eine Therapie – unter den Babyboomern sind es 24 %.

München, 21. Oktober 2024_ [Wellhub](#), eine weltweit führende Corporate-Wellbeing-Plattform, die Arbeitnehmer mit Partnern in den Bereichen Fitness, Achtsamkeit, Therapie, Ernährung und Schlaf zusammenbringt, hat heute den „State-of-Work-Life-Wellbeing 2025“-Report veröffentlicht. Die Studie zeigt auf, welche Maßnahmen zum Wohlbefinden der deutschen Beschäftigten beitragen – und was dieses eher negativ beeinflusst.

Dabei zeigt sich: **Schlechter Schlaf** wirkt sich für die Hälfte der deutschen Arbeitnehmenden sehr stark auf ihre psychische Gesundheit aus (**48 %**). Auch Sorgen wegen der **Inflation (43 %)** oder **Stress im Beruf (42 %)** werden als sehr bedeutsam für die psychische Gesundheit wahrgenommen. Letzterer gilt als größter negativer Einfluss auf die psychische Gesundheit weltweit, besonders für die Generation Z (54 %), Millennials (49 %) und die Generation X (48 %). Für die Babyboomer ist die Inflation hingegen der Hauptsorgenbereiter (42 %).

GenZ: Meditation zur Stressminderung

Was hilft gegen die Sorgen? Weltweit sind sich die Vertreter der Gen Z – der größten Generation – einig: Sie kümmern sich besonders aktiv um ihr spirituelles Wohlbefinden. Meditation gilt dabei als das Mittel der Wahl, und zwar am häufigsten mit Hilfe **von Apps (26%)**, im Rahmen **von Kursen (20%)** und in **selbst geleiteten Sitzungen (20 %)**.

29 % der Babyboomer halten eine Therapie für überflüssig

Darüber hinaus gibt weltweit jeder Zweite in der Generation Z an, eine Therapie zu machen, aber nur 27 % der Generation X und 24 % der Babyboomer. 29 % der Babyboomer halten eine Therapie gar für überflüssig für ihr persönliches Wohlbefinden – siebenmal mehr als GenZ-Arbeitnehmer (29 % vs. 3 %). Gleichzeitig gibt es in dieser Generationskohorte die meisten Beschäftigten, die ihr Wohlbefinden **als gut einschätzen (62 %)** – unter den Beschäftigten der **Gen Z sind es nur noch 55 %**.

„Unsere Studie fördert eine Wahrheit zutage, vor der weder Personalverantwortliche noch Geschäftsführer die Augen verschließen können: Arbeitsbedingter Stress ist weltweit Ursache Nummer eins für die Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Arbeitnehmern aller Generationen, und steht in engem Zusammenhang mit schlechtem Schlaf, der deutsche Arbeitnehmer ganz besonders stark umtreibt“, kommentiert **Ferdinand Teuber, Head of Germany Corporate Business bei Wellhub**.

„Diese Tatsache zu ignorieren, hat nicht nur Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden. Es verursacht auch erhebliche Kosten für Unternehmen in Form von Produktivitäts- und Umsatzeinbußen.

Die Förderung des Wellbeings ist somit nicht mehr nur ein nettes Extra, sondern essenzieller Teil der Geschäftsstrategie. Und diese sollte idealerweise auf die Bedürfnisse aller Generationen eingehen. Führungskräfte sind daher mehr denn je dazu angehalten, diesem Thema Priorität einzuräumen – für eine resiliente, produktive und loyale Belegschaft.“

Den vollständigen Report „State-of-Work-Life-Wellbeing 2025“ finden Sie [hier](#).

Methodik der Studie

Wellhub hat die Umfrage „State of Work-Life-Wellness 2025“ durchgeführt, um den aktuellen Stand des Wohlbefindens von Arbeitnehmern zu bewerten und zu untersuchen, inwieweit die angebotenen Leistungen den Bedürfnissen der Beschäftigten entsprechen. Mehr als 5.000 Vollzeitbeschäftigte wurden zwischen dem 21. Mai 2024 und dem 3. Juni 2024 in den USA, Großbritannien, Brasilien, Argentinien, Chile, Spanien, Italien, Deutschland und Mexiko befragt.

Über Wellhub

Wellhub, ehemals Gympass, ist eine Wellbeing-Plattform für Unternehmen, die Mitarbeiter mit den besten Partnern in den Bereichen Fitness, Achtsamkeit, Therapie, Ernährung und Schlaf zusammenbringt. Mit Wellhub können Unternehmen und Personalverantwortliche erstklassige betriebliche Wellbeing-Programme einführen, die nachweislich die Akzeptanz und die Zufriedenheit der Mitarbeiter fördern. Mehr als 15.000 Unternehmen in elf Ländern nutzen Wellhub, um Millionen von Mitarbeitern Zugang zu ganzheitlichen Wellness-Angeboten zu verschaffen. Mit Wellhub können Beschäftigte täglich etwas für ihr Wohlbefinden tun. Das Ergebnis sind eine höhere Produktivität, eine stärkere Mitarbeiterbindung und niedrigere Gesundheitskosten – der Wellhub-Effekt.

Medienanfragen bitte an: press@wellhub.com