

Pressemitteilung

Berlin, 26. Mai 2025

[Link zum Report:](#)

www.dearemployee.de/workplace-insights/

Studie: Burnout im Job – warum das Risiko zwischen 31 und 40 Jahren am größten ist Workplace Insights Report 2025 mit Daten von 80.000 Beschäftigten aus Deutschland

- **12 Prozent der Beschäftigten über alle Altersgruppen sind Burnout-gefährdet.**
- **Lebensmitte als kritische Phase:** Das Burnout-Risiko ist mit 18 Prozent Betroffenen am höchsten bei den 31- bis 40-Jährigen.
- **Arbeitsbedingungen als Schlüsselfaktor:** Belastungen wie Zeitdruck und Unterbrechungen sind in der Lebensmitte am höchsten und fördern das Risiko.
- **Handlungsempfehlung an Arbeitgebende:** Arbeitsbedingungen sollten altersgerecht gestaltet werden.
- „Wir brauchen altersgerechte Arbeit, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Gerade im Fachkräftemangel wird die psychische Gesundheit immer wichtiger als Wettbewerbsfaktor“,
Dr. Amelie Wiedemann, Geschäftsführerin DearEmployee

BERLIN, 26. Mai 2025. Die diesjährige Ausgabe der größten deutschen Beschäftigtenstudie zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz „**Workplace Insights 2025**“ zeigt: **Die Burnout-Gefahr ist keine Ausnahmeerscheinung, sondern erreicht systematisch im mittleren Erwerbsalter ihren Höhepunkt.** Beschäftigte zwischen 31 und 40 Jahren schätzen ihr Burnout-Risiko am höchsten ein. Die Ergebnisse zeigen, mit **welchen Herausforderungen im Arbeitsalltag** das Burnout-Risiko zusammenhängt – und dass sich der Arbeitsalltag mit dem Alter deutlich verändert. Die Studie basiert auf den Daten von **79.416 Beschäftigten aus 357 Unternehmen** und wurde durchgeführt vom Software-Unternehmen DearEmployee .

Belastungshöhepunkt in der Lebensmitte

Achtzehn (18) Prozent der Beschäftigten im Alter von **31 bis 40 Jahren** schätzen sich als Burnout-gefährdet ein – mehr als in jeder anderen Altersgruppe. Zum Vergleich: Nur 6 Prozent der Berufsanfänger:innen unter 21 Jahren sieht sich Burnout-gefährdet. Das Burnout-Risiko ist also bei den 31- bis 40-Jährigen **dreimal so hoch**. Bei den 21- bis 30-Jährigen sind es mit 13 Prozent schon doppelt so viele wie bei den Berufsanfänger:innen. In den Altersgruppen ab 41 nimmt dann das Burnout-Risiko leicht ab und liegt bei den über 60-Jährigen bei 16 Prozent. *Siehe Abbildung 1.*

Die Belastungen werden größer mit dem Alter

Die Daten von Workplace Insights zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Burnout-Gefahr und der Arbeitsbelastung: **Je belastender die Arbeitsbedingungen, desto höher die Burnout-Gefahr – besonders in der Lebensmitte.** Beschäftigte zwischen 31- und 40 Jahren berichten am häufigsten von hohen Belastungen am Arbeitsplatz. Konkret verändern sich **15 der 46 untersuchten Arbeitsbedingungen** spürbar – teils bis zur Lebensmitte, teils kontinuierlich mit dem Alter. Belastungen wie **Zeitdruck, emotionale Anforderungen und Arbeitsunterbrechungen** nehmen besonders stark zu und werden von Menschen zwischen 21 und 40 Jahren deutlich häufiger als stressreich bezeichnet als von Jüngeren. Auffällig dabei: Diese 3 Belastungsfaktoren zählen laut Analysen nicht nur zu den am häufigsten genannten, sondern auch zu den **Top 5 mit dem größten Einfluss auf die mentale Gesundheit.**

Gleichzeitig nehmen wichtige Schutzfaktoren ab. Mit zunehmendem Alter berichten Beschäftigte seltener von **Wertschätzung durch den Arbeitgeber** und erleben eine **sinkende Work-Life-Balance** – vor allem rund um das vierte Lebensjahrzehnt. *Siehe Abbildung 2.*

„Die steigende Burnout-Gefahr zeigt, wie stark die Belastungen im Arbeitsalltag gerade in der Lebensmitte zunehmen – sei es durch mehr Verantwortung, eine höhere Arbeitsdichte oder zusätzliche familiäre Aufgaben“, erklärt Dr. Amelie Wiedemann, Geschäftsführerin von DearEmployee. „Unsere Daten zeigen: Die mentale Überlastung ist in den 30-ern am größten – obwohl viele Anforderungen später noch steigen. Das spricht dafür, dass mit zunehmender Berufserfahrung auch die Fähigkeit wächst, besser mit Belastungen umzugehen.“

Einordnung der Ergebnisse

Dass die Burnout-Gefahr im mittleren Erwerbsalter am höchsten ist, bestätigen auch andere Studien. In dieser Lebensphase treffen beruflicher Aufstieg, familiäre Verpflichtungen und zunehmende Arbeitsbelastung häufig zusammen. Der Workplace Insights Report 2025 macht nun deutlich: Entscheidend ist nicht nur die Lebensphase, sondern wie Beschäftigte in diesem Alter ihre Arbeitsbedingungen erleben – und diese werden zwischen 21 und 40 Jahren zunehmend kritischer bewertet.

Einordnung: Neue Impulse für Prävention und Führungskultur

Die Ergebnisse von „Workplace Insights 2025“ zeigen deutlich: **Psychische Belastung ist nicht zufällig, sondern folgt einem erkennbaren Muster über das Erwerbsalter hinweg.** Gerade die Lebensphase zwischen 30 und 40 Jahren stellt Beschäftigte vor eine doppelte Herausforderung – steigende berufliche Verantwortung trifft hier häufig auf private Verpflichtungen. **Gleichzeitig fehlen in vielen Unternehmen gezielte Maßnahmen, um mentale Gesundheit altersgerecht zu fördern.**

Die Studie macht deutlich, dass präventiver Gesundheitsschutz nicht mit Einheitslösungen funktioniert, sondern an Lebensphasen und Belastungsprofile angepasst werden muss. Für Unternehmen ist das eine Chance: Indem sie altersdifferenzierte Maßnahmen ergreifen, stärken sie nicht nur die Resilienz ihrer Mitarbeitenden, sondern auch ihre eigene Zukunftsfähigkeit im Fachkräftemangel.

Zugang zur Studie

Der Workplace Insights Report 2025 ist ab 3. Juni 2025 online zugänglich unter: www.dearemployee.de/workplace-insights

Über den Workplace Insights Report 2025

- **Initiator:** DearEmployee GmbH, Berlin
- **Datenbasis:** 79.416 Beschäftigte aus 357 deutschen Unternehmen
- **Zeitraum:** 2019–2024, davon 18.142 Beschäftigte im Jahr 2024
- **Erhebungsmethode:** Online-Mitarbeiterbefragung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- **Besonderheit:** Größte Arbeitnehmenden-Studie in Deutschland zum Thema, sowie frei zugängliches interaktives Studien-Dashboard zur Gesundheit, Motivation und Bindung von Beschäftigten, mit Alters- und Branchenvergleichen, Trends und Benchmarks
- **Ziel:** Awareness für psychische Gesundheit in der Arbeitswelt schaffen

Über den Initiator DearEmployee

DearEmployee hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Arbeitswelt gesünder und zukunftsfähiger zu gestalten. An der Schnittstelle von IT, Psychologie und Ökonomie bietet das Unternehmen eine wissenschaftlich fundierte Softwarelösung, mit der Organisationen **psychische Belastungen, Motivations- und Bindungsrisiken frühzeitig erkennen** und wirksam adressieren können. Die Software vereint **standardisierte Mitarbeiterbefragungen**, umfassende **Analysen zu Arbeitsbedingungen und Mitarbeiter-kennzahlen** sowie ein integriertes **Maßnahmen-Management-Tool mit KI-gestützten Empfehlungen** für Fach- und Führungskräfte.

Sie wird u. a. von Prüforganisationen wie **DEKRA** und **TÜV Rheinland**, von Versicherungen wie **AXA Schweiz** sowie von zahlreichen Dienstleistern im **Betrieblichen Gesundheitsmanagement** eingesetzt – etwa zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung.

Kontakt für Interviews und weitere Informationen

DearEmployee GmbH
Dr. Amelie Wiedemann, Co-CEO
presse@dearemployee.de
Tel.: 0162 2063900
Pressekit: <https://www.dearemployee.de/presse/>

Abbildung 1. Das Burnout-Risiko ist im mittleren Alter am höchsten.

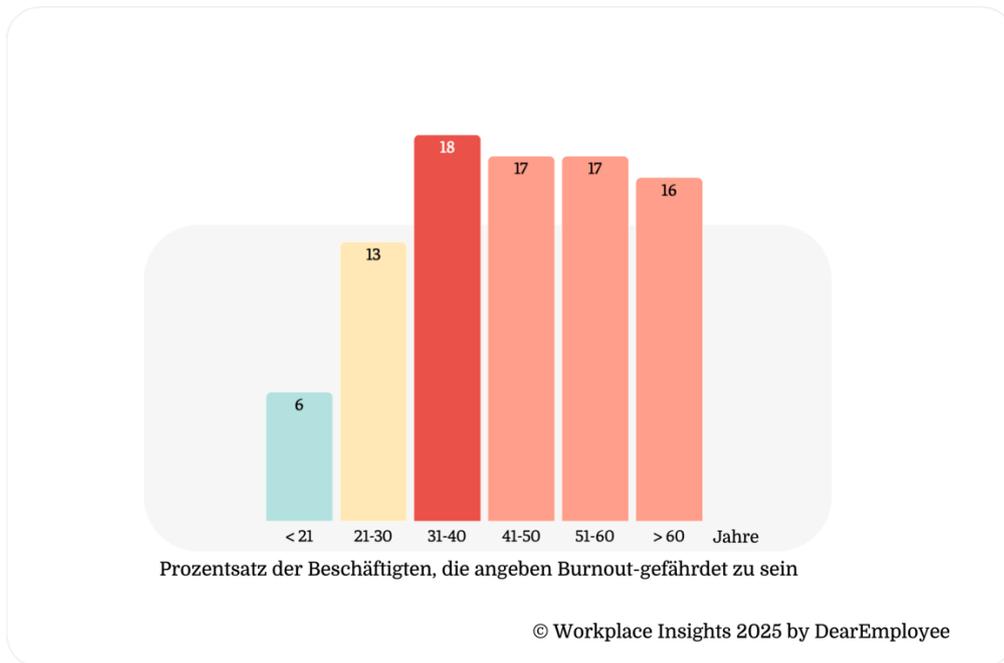


Abbildung 2. Die Work-Lif-Balance ist im mittleren Alter am herausforderndsten.

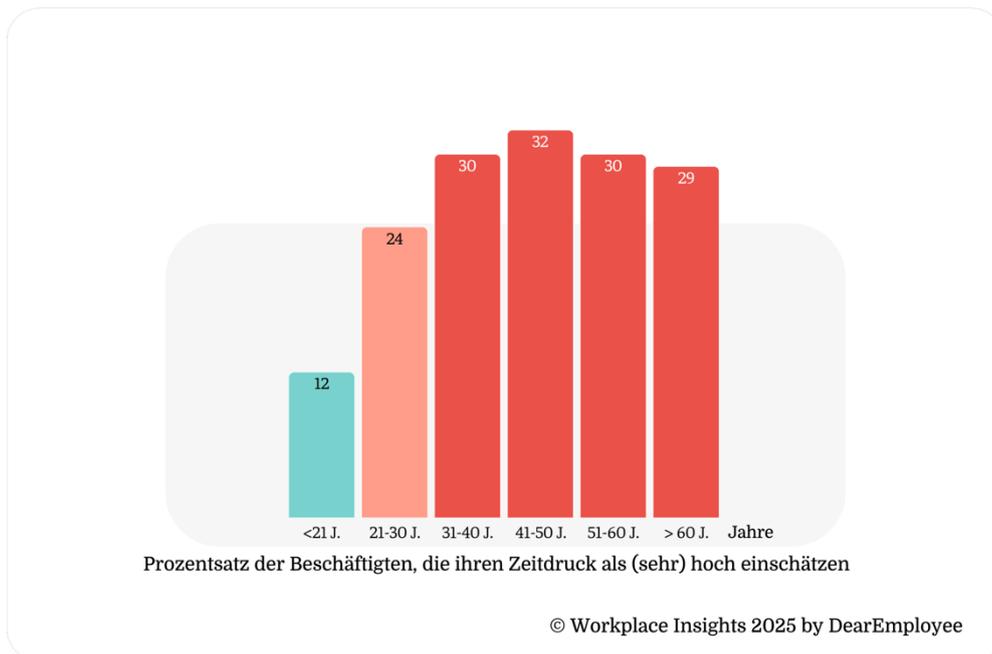


Abbildung 3. Die Workplace Insights Studie 2025

