

# **Kraftvoll – Die Zukunft gestalten**

**Wie viel Kraft haben die Menschen? Was raubt ihnen Kraft?  
Woher schöpfen sie Kraft?**

# Kraftvoll

## Inhalt

---

Einleitung .....	1
Zusammenfassung der Ergebnisse .....	2
Kraftvoll oder kraftlos? .....	3
Krafträuber .....	6
Krafträuber und Kraftspender bei der Arbeit .....	6
Über diese Studie .....	10
Durchführung .....	10
Demografie der Studienteilnehmer .....	10
Grafik 1: Wie weit rauben die folgenden Themen Ihnen Kraft? .....	11
Grafik 2: Wie sehr rauben die folgenden Themen Ihnen Kraft bei der Arbeit? .....	12
Grafik 3: Was sollte Ihr Arbeitgeber tun, damit Sie sich mit mehr Kraft und Energie in Ihre Arbeit einbringen? .....	13

## Einleitung

---

Die Menschen in Deutschland wirken zunehmend erschöpft. Nach Pandemie, Krieg, Rezession, aber auch durch die sich verändernde Arbeitswelt wird privat, auf Social Media und in der Presse viel darüber diskutiert, wie uns verschiedene Krisen- und Bedrohungsszenarien auslaugen und die Zuversicht schwindet.

Aber wie kraftlos sind die Menschen wirklich? Welchen Anteil daran haben die letzten Jahre seit der Pandemie und welche Faktoren rauben ihnen Energie, nicht nur im privaten Leben, sondern insbesondere bei der Arbeit?

Diesen Fragestellungen geht die vorliegende Studie des PINKTUM Institute nach. In einer repräsentativen Befragung der erwerbstätigen Bevölkerung in Deutschland wurden im 4. Quartal 2023 insgesamt 1.019 Personen zu ihrem Krafthaushalt befragt. Die Ergebnisse weisen außerdem die Krafträuber und Kraftquellen aus – im Privaten und insbesondere im Arbeitsleben.

## Zusammenfassung der Ergebnisse

---

### Seit Jahren schwinden die Kräfte

- Viele Menschen haben in den letzten Jahren überdurchschnittlich an Kraft verloren. Nahezu die Hälfte der Befragten (49,4 %) gibt an, heute deutlich weniger Kraft zu haben als noch vor drei Jahren.
- Nur etwas mehr als die Hälfte der Befragten (55,1 %) gibt an, noch kraftvoll und optimistisch in die Zukunft zu blicken. Mehr als jede fünfte Person (22,3 %) in Deutschland hat die Zuversicht verloren und blickt der Zukunft weder kraftvoll noch optimistisch entgegen.

### Am meisten Kraft kostet die Politik

- Die Politiker:innen und ihr Politikverständnis sind der größte Krafträuber in Deutschland: 45,8 % der Befragten geben an, dass ihnen die Politik in Deutschland am meisten Kraft raubt. Bei den über 50-Jährigen ist es sogar nahezu die Hälfte (49,2 %).
- Nur 21,6 % der Befragten empfinden die Digitalisierung und Künstliche Intelligenz als Krafträuber. Bei Menschen ab 50 Jahren sind es sogar nur 19,1 %. Damit scheinen die derzeit diskutierten Horrorszenarien, etwa über die Machtübernahme der Künstlichen Intelligenz, in der breiten Bevölkerung (noch) nicht angekommen zu sein.

### Arbeit kostet nicht am meisten Kraft, aber hier fehlt sie

- Die Arbeit gehört nur für eine Minderheit zu den zentralen Krafträubern (27,7 %). Vielen gibt die Arbeit Stabilität und wird sogar teilweise zur Kraftquelle. Allerdings nimmt sie den Jüngeren wesentlich mehr Kraft (31,7 %) als den älteren Menschen (24,2 %).
- Von den jüngeren Befragten unter 30 Jahren werden insgesamt alle arbeitsrelevanten Themen als deutlich kräftezehrender bewertet als von den Befragten über 50 Jahren. Die Jüngeren geben an für ihre Arbeit deutlich mehr ihrer Kraft aufzubringen als die Älteren.
- Nur zwei Drittel der Befragten (67,7 %) geben an, noch ausreichend Kraft für ihre Arbeit zu haben. Damit fehlt jeder dritten berufstätigen Person in Deutschland die Kraft für die tägliche Arbeit.

### Mangelnde Anerkennung und hohe Arbeitsbelastung sind Top-Krafträuber bei der Arbeit

- Krafträuber Nummer eins bei der Arbeit: mangelnde Anerkennung und Wertschätzung. Jede dritte befragte Person gibt an, dass ihr mangelnde Anerkennung und Wertschätzung bei der Arbeit am meisten Kraft rauben (34,7 %).
- Druck wird vor allem von den jüngeren Menschen als Belastung empfunden: Nahezu zwei von fünf Befragten unter 30 Jahren empfinden Arbeitsbelastung und Druck als kräftezehrend, während Personen ab 50 Jahre wesentlich besser damit umgehen können (28,7 %).

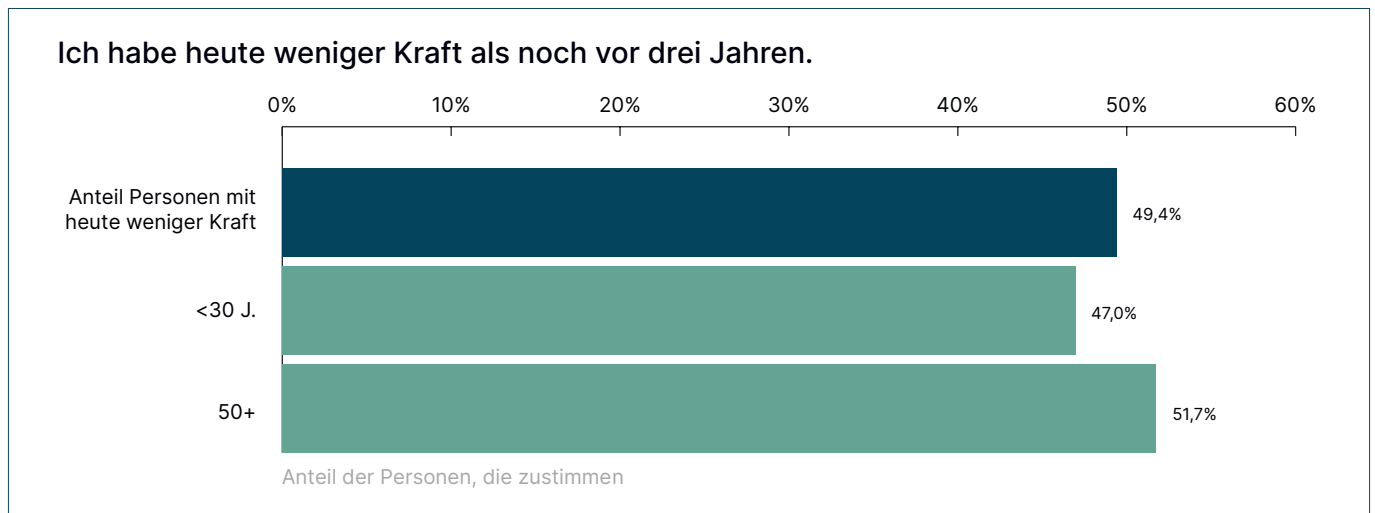
### Flexible Arbeitszeiten sind der wichtigste Stellhebel für die Bewertung der Arbeitssituation

- Auf die Frage nach den wichtigsten Stellhebeln zur Verbesserung ihrer Arbeitssituation geben die Befragten an, dass ihnen flexiblere Arbeitszeiten besonders wichtig sind, um neue Kraft und Energie aufzubauen (46,1 %).
- Auf Rang zwei und drei folgen der Wunsch nach „sinnvoller Tätigkeit“ und „mehr Weiterbildung und Entwicklung ermöglichen“ mit jeweils rund 44 Prozent, die diese Aspekte als wichtig ansehen.

## Kraftvoll oder kraftlos?

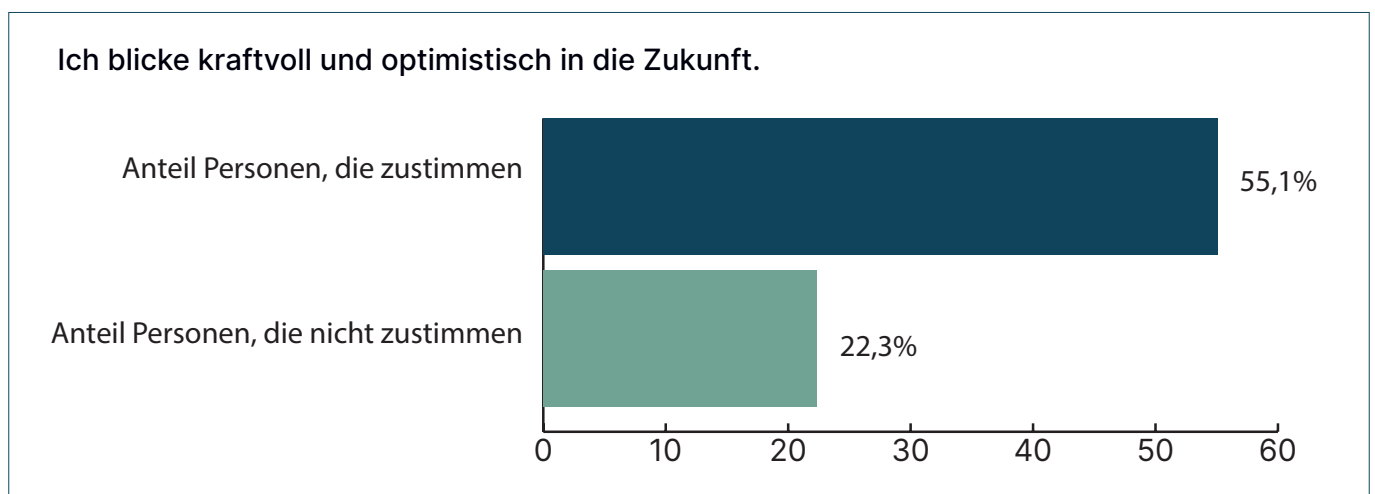
Menschen steuern ihren Krafthaushalt ähnlich einer Batterie: Einige Aktivitäten und Ereignisse laden die Akkus auf, andere zehren und rauben Energie.

Einleitend wurde bezugnehmend auf die weltverändernden Ereignisse der Pandemie und des Russlandkrieges daher die Frage untersucht, wie weit insbesondere die letzten drei Jahre den Energiehaushalt der Menschen belastet haben.

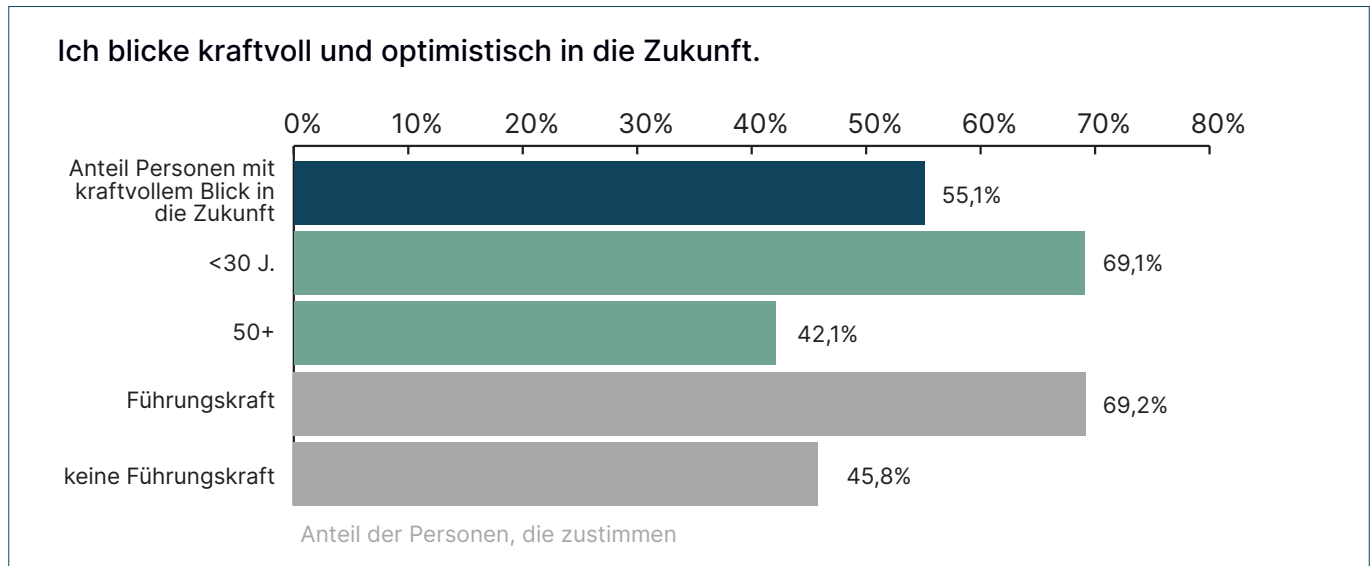


Die Ergebnisse zeigen, wie die letzten Jahre am Krafthaushalt der Menschen gezehrt haben. Viele Menschen haben durch die Ereignisse der letzten Jahre überdurchschnittlich viel Kraft eingebüßt. Nahezu die Hälfte der Befragten und damit jede zweite Person (49,4 %) gibt an, heute weniger Kraft zu haben als noch vor drei Jahren. Dabei bestehen bei der Beantwortung der Frage keine wesentlichen Altersunterschiede und es macht keinen Unterschied, ob jemand Führungskraft ist oder nicht.

Dieser düstere Blick in den Rückspiegel wirft die Frage auf, wie die Menschen in die Zukunft blicken.



Nur etwas mehr als die Hälfte der Befragten (55,1 %) gibt an, noch kraftvoll und optimistisch in die Zukunft zu blicken. Mehr als jede fünfte Person in Deutschland hat die Zuversicht verloren und gibt an, der Zukunft nicht mehr kraftvoll und optimistisch entgegenzublicken. 22,1% sind unentschieden.

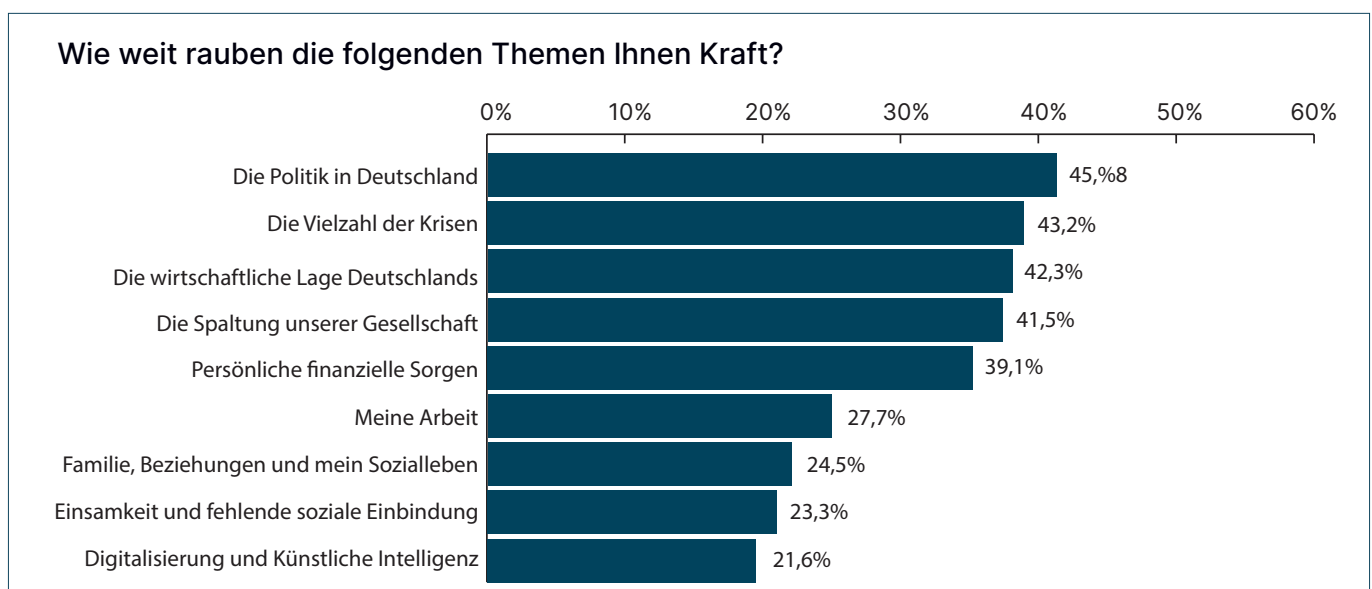


Jüngere Menschen unter 30 Jahren haben mehr Zukunftsoptimismus: Über zwei Drittel beantworten die Frage positiv (69,1 %), während es bei den Älteren nur noch 42,1 % der Befragten sind.

Auch macht es einen deutlichen Unterschied, ob jemand in einer Führungsposition tätig ist: Von ihnen blicken wiederum mehr als zwei Drittel der Befragten (69,2 %) kraftvoll und optimistisch in die Zukunft, während auf der Ebene der Mitarbeitenden 45,8 % weder kraftvoll noch optimistisch in die Zukunft zu blicken.

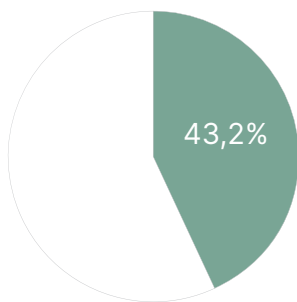
## Krafträuber

Befragt man die Menschen nach den Ursachen ihres Kraftverlustes, nach den Krafträubern, so ergibt sich ein differenziertes Bild.

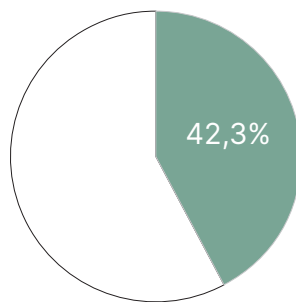


## Fünf Themen rauben den Menschen die meiste Energie:

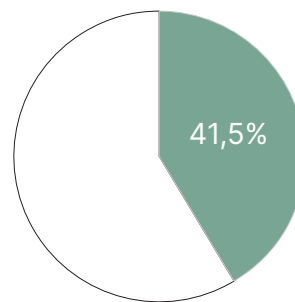
- 45,8 % der Befragten geben an, dass ihnen die Politik in Deutschland die meiste Kraft raubt. Bei den älteren Befragten über 50 Jahren ist es sogar nahezu die Hälfte (49,3 %). Auch Mitarbeitende ohne Führungsfunktion erleben die Politik überdurchschnittlich als kraftraubend (47,6 % der) Damit sind unsere Politiker:innen in Deutschland die größten Krafträuber ihrer eigenen Wählerschaft.
- Jeweils mehr als vier von zehn Befragten geben an, dass ihnen die Vielzahl der Krisen Kraft raubt, nämlich:



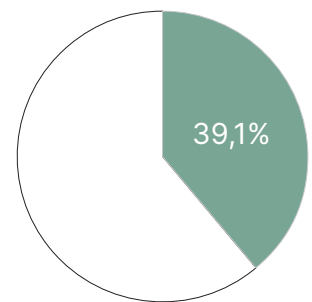
**Kriege, Flüchtlingsströme, Klimawandel und die Pandemie (43,2%)**



**Die wirtschaftliche Lage Deutschlands (42,3%)**



**Die Spaltung der Gesellschaft (41,5%)**



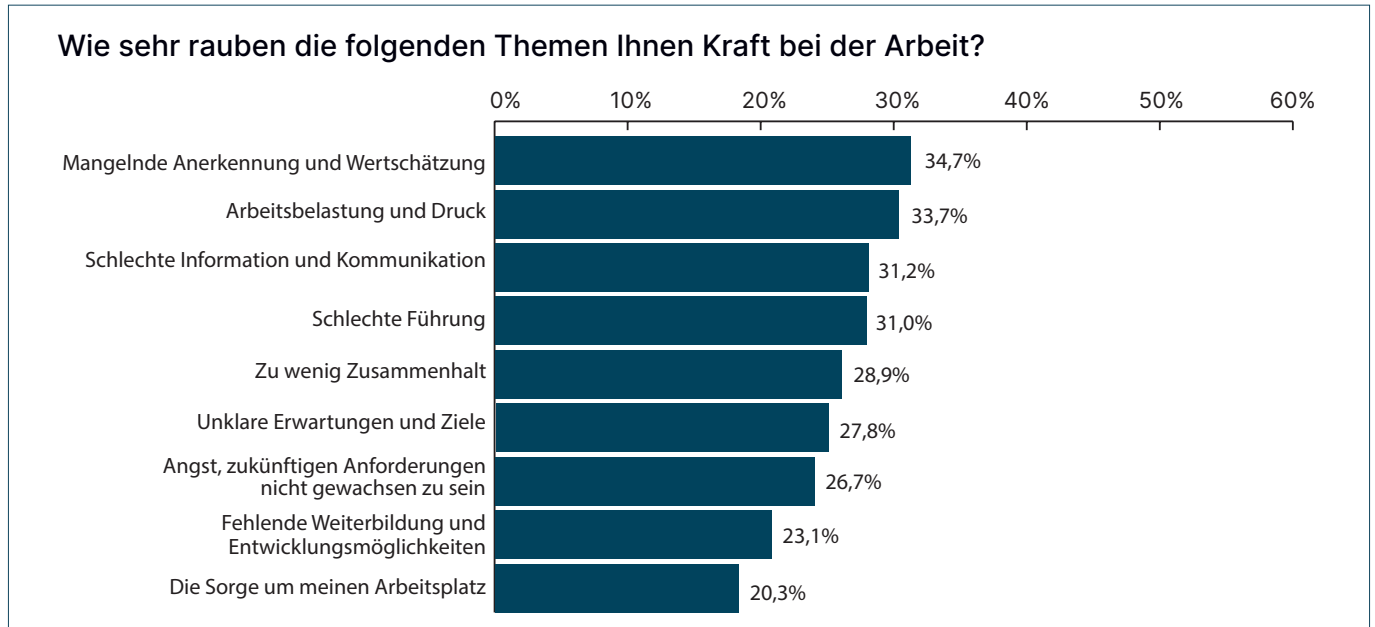
**Persönliche finanzielle Sorgen (39,1%)**

Mit Ausnahme der finanziellen Sorgen nehmen alle diese Themen den älteren Menschen mehr Kraft, während die jüngeren etwas unbesorgter sind. Finanzielle Sorgen treiben die jüngeren Menschen tendenziell eher um als die älteren. Zudem werden alle vier Themen von Mitarbeitenden einhellig kritischer bewertet als von den Führungskräften, die tendenziell etwas weniger Kraft innerhalb der letzten drei Jahre verloren haben.

- Die Arbeit, die Familie, Beziehungen und Sozialleben scheinen eher Bastionen zu sein. Insgesamt rauben sie weniger Kraft als die vorgenannten Themen. So gibt nur gut ein Viertel der Befragten an, dass ihnen die Arbeit viel Kraft nimmt (27,7 %). Hier besteht ein interessanter Altersunterschied: Während bei den Menschen ab 50 sogar nur 24,2 % der Befragten ihre Arbeit als Krafträuber sehen, sind es in der Altersgruppe unter 30 Jahren sogar nahezu ein Drittel der Befragten (31,7 %). Zudem wird auch hier den Mitarbeitenden tendenziell mehr Kraft genommen als den Führungskräften.
- Während die Familie, Beziehungen und das Sozialleben (24,5 %) sowie Einsamkeit und fehlende soziale Einbindung (23,3 %) grundsätzlich nicht zu den primären Krafträubern gehören, so ist doch interessant, dass diese beiden Themen insbesondere jüngeren Menschen (26,7 % und 27,6 %) sowie Führungskräften (29,8 % und 27,3 %) überdurchschnittlich viel Kraft nehmen – es sind die einzigen Themen, bei denen diese beiden Gruppen eine stärkere Betroffenheit zeigten als andere.
- Ein weiteres interessantes Ergebnis: Nur 21,6 % der Befragten sehen Digitalisierung und Künstliche Intelligenz als Krafträuber. Bei den Menschen ab 50 Jahren sind es sogar nur 19,1 %. Führungskräften hingegen nimmt die Digitalisierung mit 26,1 % Zustimmung überdurchschnittlich viel Kraft. Die derzeit diskutierten Horrorszenarien, etwa über eine Machtübernahme der Künstlichen Intelligenz, scheinen also in den Führungsetagen der Unternehmen bereits erste Wirkung zu zeigen; in der breiten Bevölkerung scheint die Bedrohung jedoch (noch) nicht angekommen zu sein.

## Krafträuber und Kraftspender bei der Arbeit

Bei der Arbeit sind es folgende Themen, die den Menschen überdurchschnittlich viel Kraft rauben:

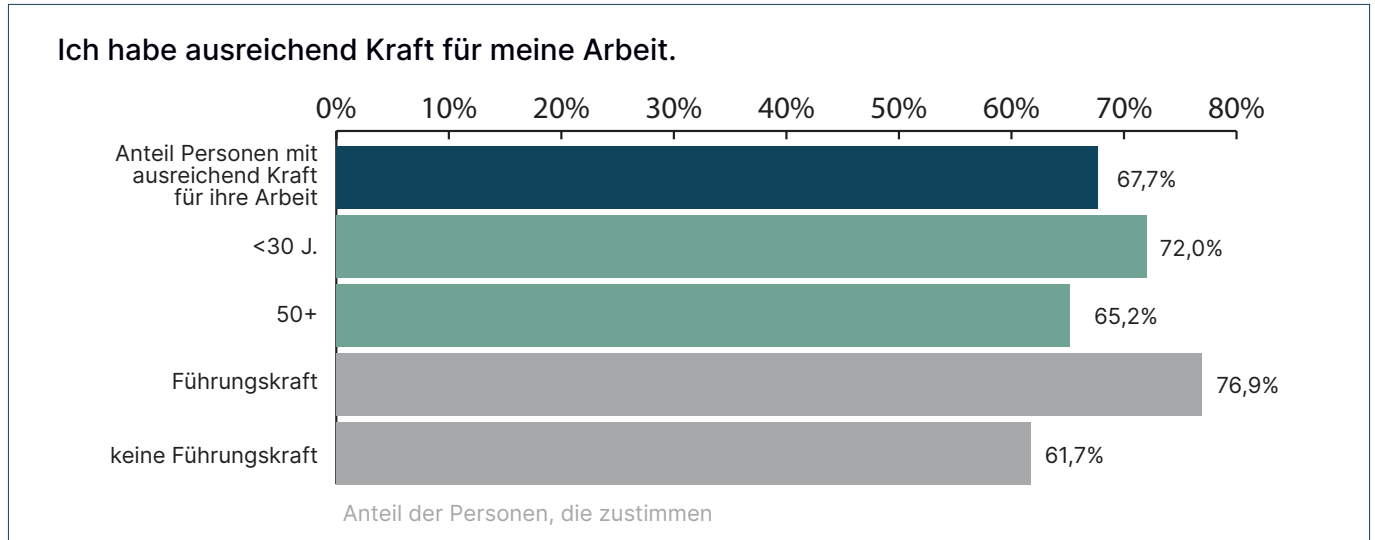


### Das Ranking der Krafträuber bei der Arbeit

- Mehr als jede dritte befragte Person gibt an, dass ihr mangelnde **Anerkennung und Wertschätzung** bei der Arbeit am meisten Kraft raubt (34,7 %). Bei den jüngeren Menschen unter 30 Jahren sind es sogar 36,6 % der Befragten. Mitarbeitenden ohne Führungsfunktion raubt mangelnde Wertschätzung und Anerkennung ebenfalls überdurchschnittlich viel Kraft (36,5 %). Dieser Wunsch nach einem wertschätzenden Umgang miteinander ist möglicherweise Ausdruck eines immer weniger wertschätzenden Miteinanders in der Gesellschaft.
  - Zweitwichtigste Krafträuber bei der Arbeit sind **Arbeitsbelastung und Druck**. Jede dritte Person gibt an, dass sie Arbeitsbelastung und Druck bei der Arbeit viel Kraft kosten. Dies wird vor allem von den jüngeren Menschen als Belastung empfunden: Nahezu zwei von fünf Befragten unter 30 Jahren empfinden Arbeitsbelastung und Druck als kräftezehrend, während die Menschen ab 50 Jahren damit wesentlich besser umgehen können (28,7 %). Für die jungen Menschen sind Arbeitsbelastung und Druck damit insgesamt die größten Krafträuber.
  - Auch **schlechte Information und Kommunikation** (31,2 %) sowie **schlechte Führung** (31 %) zählen zu den Krafträubern. Beide Themen verursachen insbesondere bei den jüngeren Menschen unter 30 Jahren einen überdurchschnittlichen Kraftverlust (35 % und 32,1 %).
  - Eher im Mittelfeld der Krafträuber rangieren zu **wenig Zusammenhalt** (28,9 %) sowie **unklare Erwartungen und Ziele** (27,8 %).
  - Existenzielle Ängste, also die Angst, zukünftigen Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden, sowie die **Sorge um den eigenen Arbeitsplatz** zählen zu den weniger kräftezehrenden Themen. Auch hier scheinen die Veränderungen, die durch die Digitalisierung auf die Unternehmen zukommen, noch nicht bedrohlich zu wirken.
  - **Fehlende Weiterbildung und Entwicklungsmöglichkeiten** rangieren mit 23,1 % als Krafträuber ebenfalls eher im unteren Mittelfeld. Auch hier wenden jüngere Menschen wesentlich mehr Kraft auf als ihre älteren Kolleg:innen (27,2 % bzw. 15,4 %).
- Von den jüngeren Befragten unter 30 Jahren werden durchgängig alle Themen als deutlich kräftezehrender und belastender bewertet als von den Befragten über 50 Jahren.

## Jede dritte Person hat zu wenig Kraft für ihre Arbeit

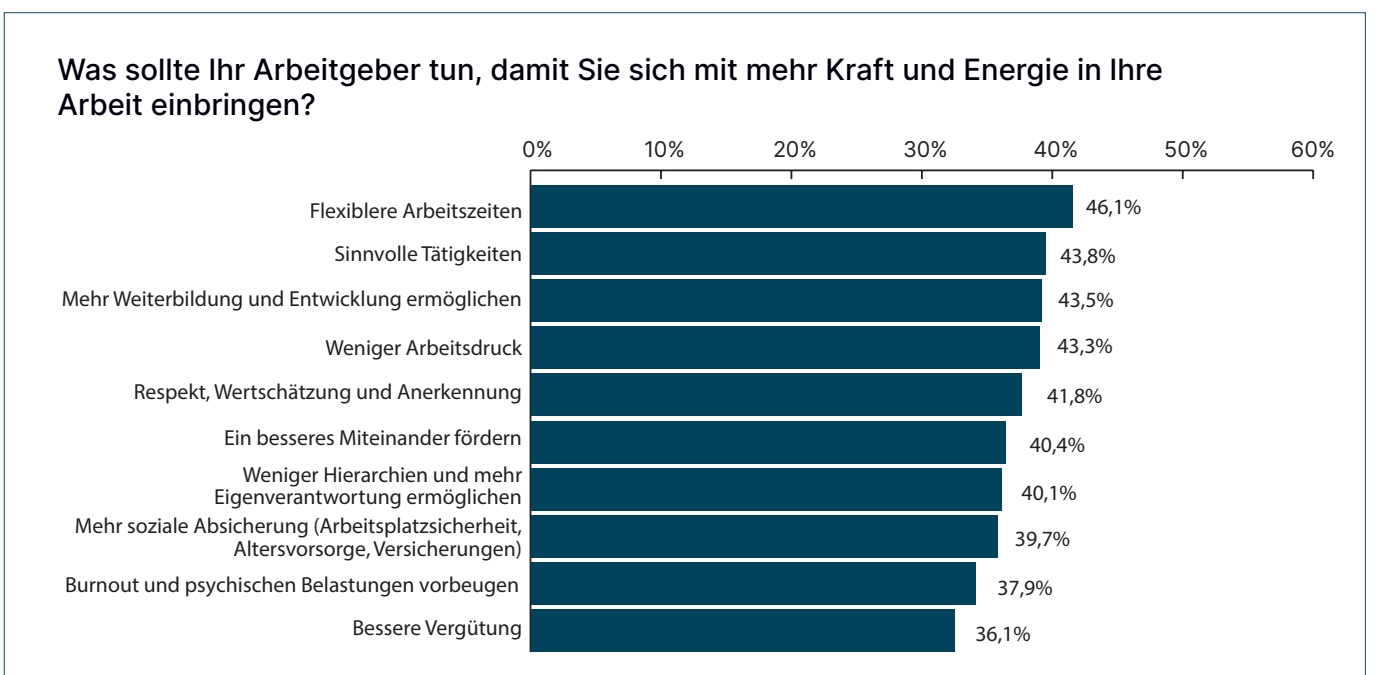
Die ihnen zur Verfügung stehende Kraft für die Arbeit sehen die Befragten kritisch.



Nur zwei Drittel der Befragten (67,7%) gibt an, noch ausreichend Kraft für Ihre Arbeit zu haben. Damit fehlt gleichzeitig jeder dritten erwerbstätigen Person in Deutschland die Kraft für die tägliche Arbeit.

Von den jungen Menschen bis 30 Jahren geben nur wenig mehr als die Gesamtheit aller Befragten an, über ausreichend Kraft für ihre Arbeit zu verfügen (72 %). Entsprechend haben tendenziell etwas weniger der Älteren noch ausreichend Kraft für ihre Arbeit (65,2 %). Positiver sieht es bei den Führungskräften aus, von denen 76,9 % gegenüber 61,7 % der Mitarbeitenden angeben, noch über ausreichende Kraftreserven zu verfügen.

Auf die Frage, wie ihr Unternehmen gestaltet werden sollte, damit sie sich als Erwerbstätige mit mehr Kraft und Energie in ihre Arbeit einbringen können, machen die Befragten folgende Vorschläge:





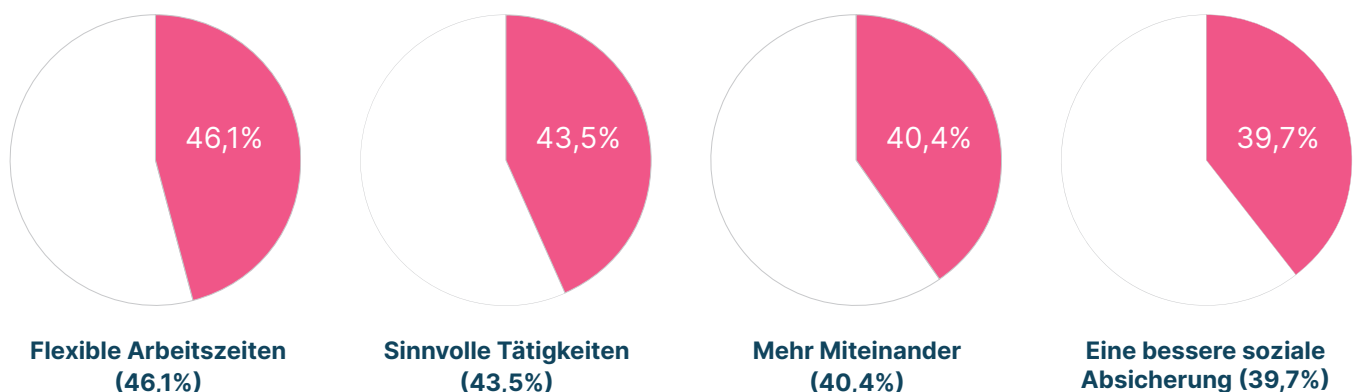
## Top-Wünsche der Erwerbstätigen, um ihre Arbeit kraftvoll zu erledigen

Damit sich alle Mitarbeitenden mit mehr Kraft und Energie in die Arbeit einbringen können, haben für die Befragten **flexible Arbeitszeiten** oberste Priorität und werden als am wichtigsten bewertet (46,1 %). Sehr deutlich unterscheiden sich bei dieser Frage die älteren von den jüngeren Mitarbeitenden, wobei über 55 % der Älteren dieses Thema als wichtig oder sehr wichtig erachten, dagegen nur 40,3 % der jüngeren Befragten.

An zweiter Stelle stehen für die Befragten **sinnvolle Tätigkeiten**. 43,8 % der Befragten und sogar 49,7 % der älteren Menschen erachten sinnvollere Tätigkeiten als wichtig oder sogar sehr wichtig, damit sie sich mit mehr Kraft bei ihrer Arbeit einsetzen. Immerhin noch 41,2 % der jüngeren Menschen sind sinnvolle Tätigkeiten wichtig.

Gefolgt werden sinnvollere Tätigkeiten von mehr **Weiterbildung und Entwicklungsmöglichkeiten**. 43,5 % der Befragten sehen ein Mehr an Weiterbildung und Entwicklungsmöglichkeiten als Kraftquelle, wobei dies nur 37,4 % der jüngeren Befragten, allerdings 50,5 % der Befragten über 50 Jahren so sehen. Für die Älteren sind somit mehr Weiterbildung und Entwicklungsmöglichkeiten der zweitwichtigste Stellhebel, um sich mit mehr Kraft bei der Arbeit einzubringen.

Für 43,3 % der Befragten ist **weniger Druck** bei der Arbeit ebenfalls ein zentraler Stellhebel, um sich kraftvoller in ihre Arbeit einbringen zu können. Für 47,5 % der Menschen ab 50 Jahren ist dieses Thema wichtig, während nur 40,3 % der jüngeren Befragten hier Handlungsdruck sehen.



Wertschätzung, Respekt und **Anerkennung** wurden als oberste Krafträuber bei der Arbeit eingestuft. Hinsichtlich des Handlungsbedarfs rangiert es mit 41,8 % bei den Befragten allerdings nur im Mittelfeld, wobei ältere Menschen ab 50 Jahren diesem Themenfeld mehr Wichtigkeit beimessen (45,7 %).

Mehr **Miteinander** halten 40,4 % für wichtig und weniger Hierarchien und mehr Eigenverantwortung 40,1 % der Befragten, wobei auch dies für ältere Menschen mit 48,1 % wichtiger ist als für die Jüngeren.

Eine bessere **soziale Absicherung** (39,7 %) oder besseres Gesundheitsmanagement im Sinne von Burnout-Prävention (37,9 %) rangieren im unteren Bereich, gefolgt nur noch von der Vergütung: Nur 36,1 % der Befragten ist eine bessere Vergütung wichtig oder sehr wichtig, um mit mehr Kraft und Energie an die Arbeit zu gehen.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass den Menschen ab 50 Jahren durchgängig alle Themen wichtiger sind als den jüngeren Menschen - möglicherweise ein Indiz für ihre höhere emotionale Bindung an ihre Arbeitgeber oder ihre Tätigkeiten.

## Im Detail haben die Altersgruppen folgende Prioritäten:

---

### **Ab 50 Jahren:**

- Flexible Arbeitszeiten (55,6%)
- Mehr Weiter- und Entwicklungsmöglichkeiten (50,5%)
- Sinnvolle Tätigkeiten (49,7%).

### **Bis 30 Jahren:**

- Respekt, Wertschätzung und Anerkennung (41,6%)
- Sinnvolle Tätigkeiten (41,2%)
- Weniger Arbeitsdruck (40,7%)

Die Führungsfunktion hat hingegen eher geringen Einfluss auf die Beantwortung der Fragen zu den Veränderungsprioritäten. Diesen Gruppen sind jeweils folgende Stellhebel wichtig:

### **Mit Führungsfunktion:**

- Flexible Arbeitszeiten (45,9%)
- Sinnvolle Tätigkeiten (43,9%)
- Weniger Arbeitsdruck (43,7%)

### **Ohne Führungsfunktion:**

- Flexible Arbeitszeiten (46,3 %)
- Mehr Weiter- und Entwicklungsmöglichkeiten (44,0 %)
- Sinnvolle Tätigkeiten (43,7 %)

## Zusammenfassung der Studienergebnisse:

---

Die Studie zeigt, dass viele Menschen in Deutschland in den letzten Jahren deutlich an Kraft verloren haben. Fast die Hälfte der Befragten fühlt sich kraftloser als noch vor drei Jahren. Nur etwas mehr als die Hälfte blickt optimistisch in die Zukunft, während mehr als jede fünfte Person die Zuversicht verloren hat. Der größte Krafttrüber ist die Politik, die für 45,8 % der Befragten die Hauptquelle der Kraftlosigkeit darstellt. Digitalisierung und Künstliche Intelligenz spielen für die Mehrheit der Befragten noch keine große Rolle als Energiezehrer. Bei der Arbeit fehlt vielen die Kraft, besonders den Jüngeren. Mangelnde Anerkennung und hohe Arbeitsbelastung sind die Hauptkrafttrüber bei der Arbeit. Flexible Arbeitszeiten sind der wichtigste Faktor, um die Arbeitssituation zu verbessern, gefolgt von sinnvolleren Tätigkeiten.

Diese Ergebnisse spiegeln eine gesellschaftliche Unzufriedenheit wider, die hauptsächlich durch Faktoren wie Unzufriedenheit mit der Politik und mangelnde Anerkennung bei der Arbeit ausgelöst wird. Die wirtschaftlichen Auswirkungen zeigen sich in der sinkenden Arbeitskraft und dem fehlenden Optimismus in die Zukunft. Flexible Arbeitszeiten und sinnvollere Tätigkeiten könnten mögliche Lösungsansätze sein, um die Kraft und Energie der Menschen zurückzugewinnen und somit auch die Produktivität und Zufriedenheit in der Gesellschaft zu steigern.

## Über diese Studie

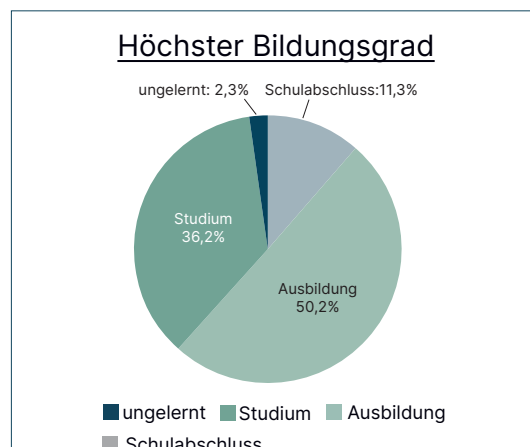
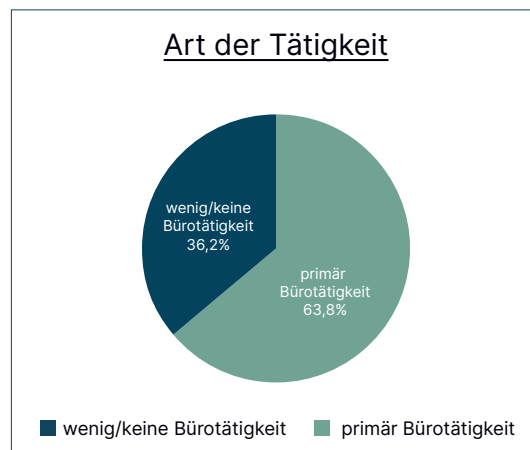
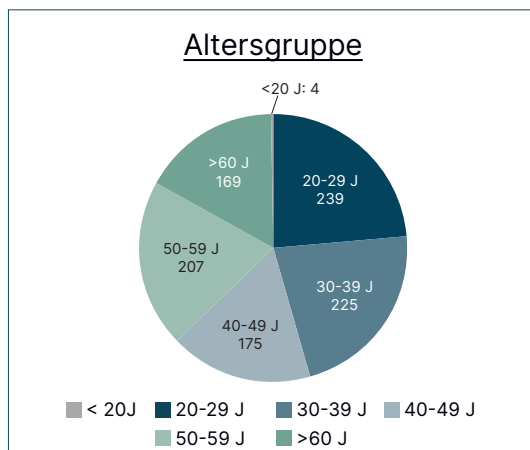
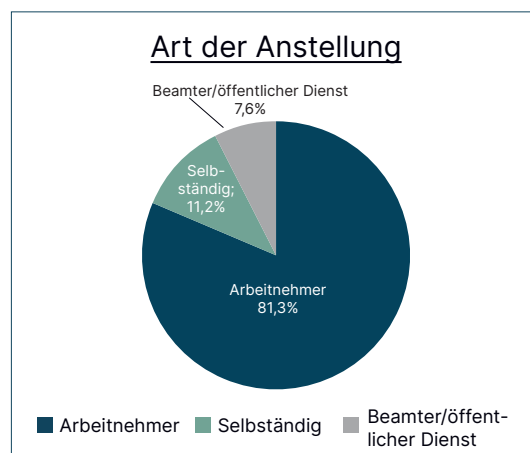
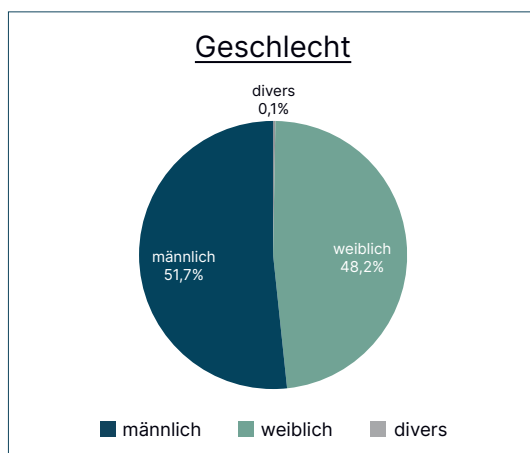
### Durchführung

Konzeption und Durchführung: PINKTUM Institute GmbH

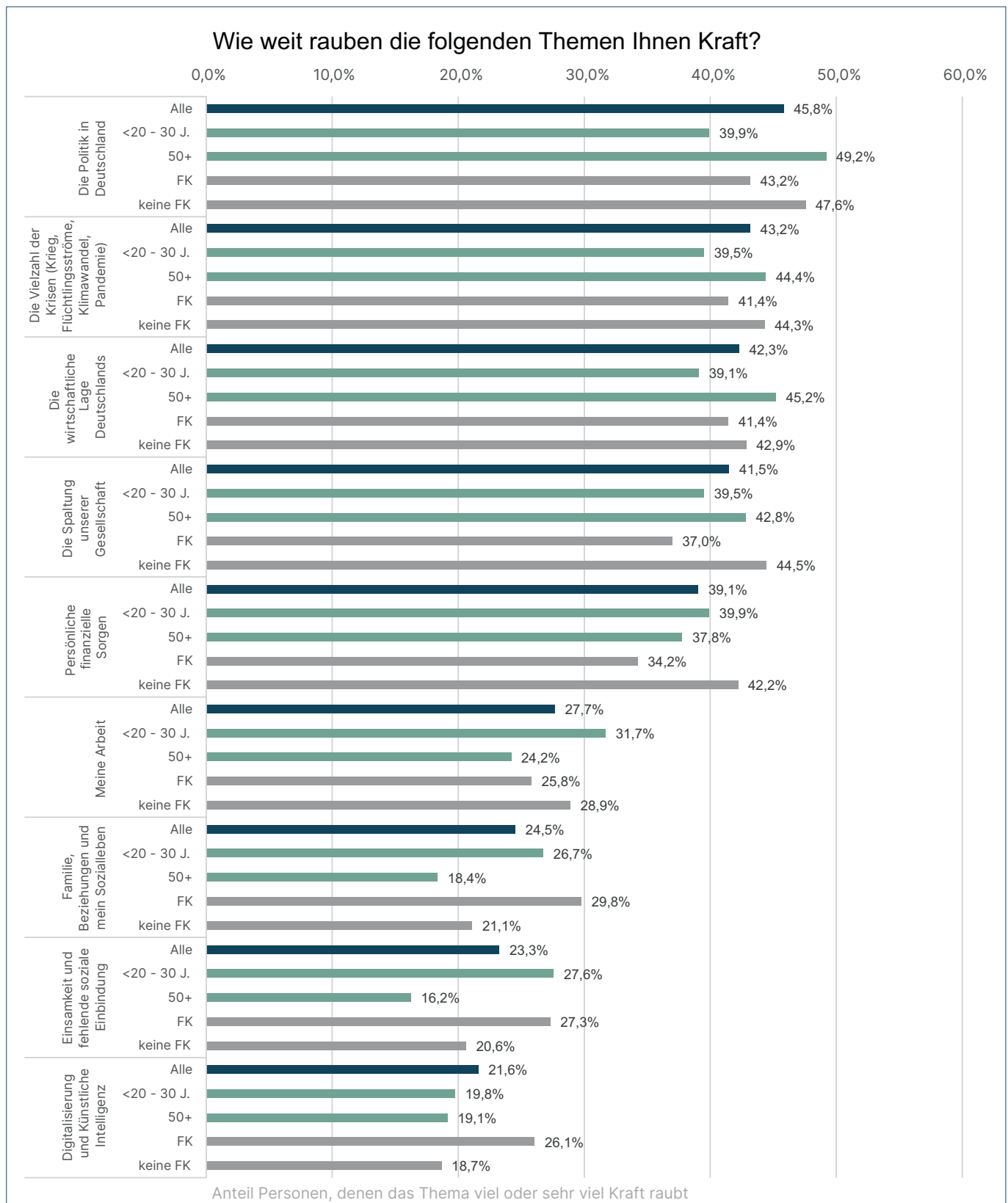
Leitung: Dr. Wolf-Bertram von Bismarck

Datenerhebung: Onlineerhebung im 4. Quartal 2023 durch Talk Online Panel GmbH

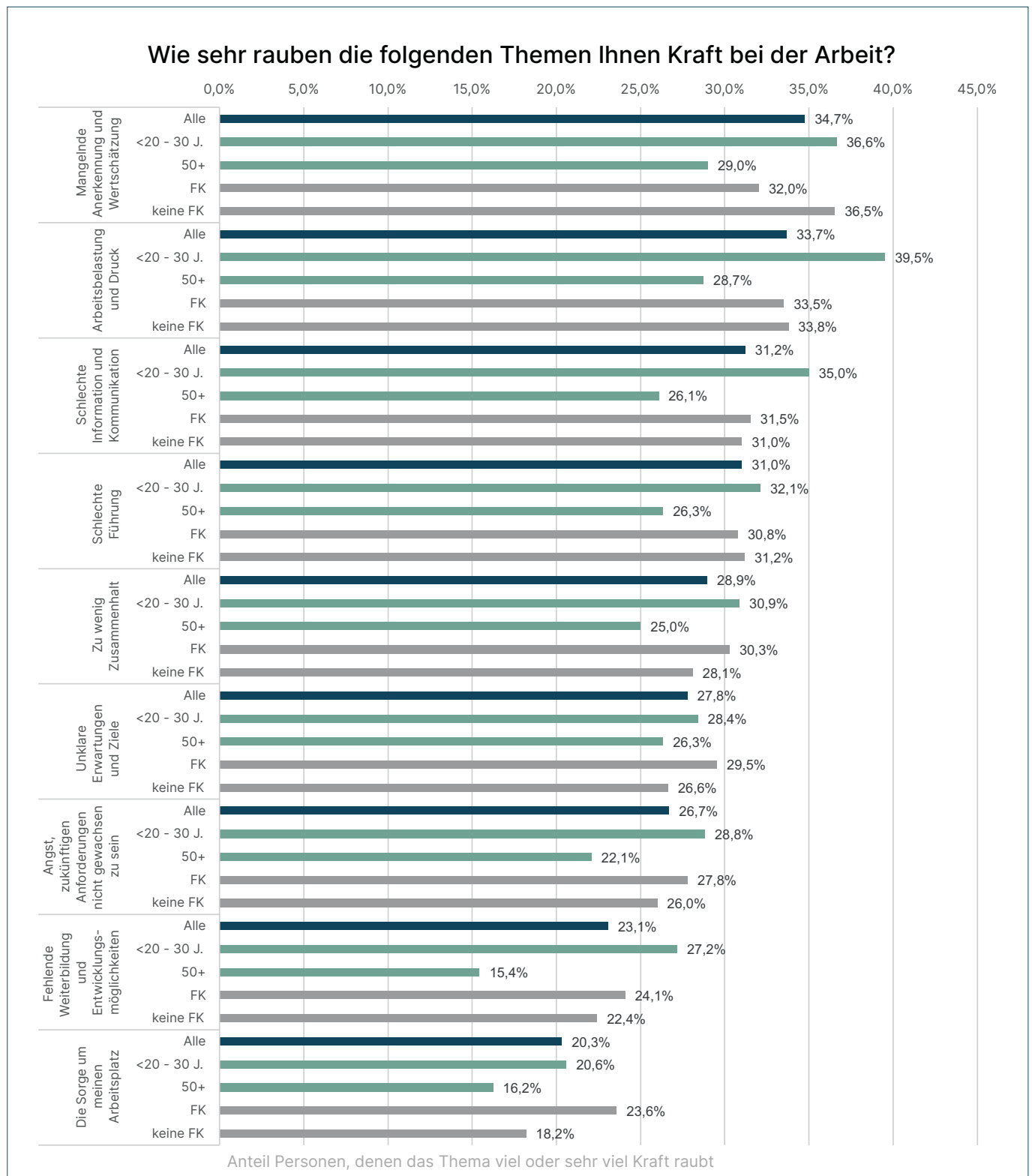
## Demografie der Studienteilnehmer



## Wie weit rauben die folgenden Themen Ihnen Kraft?



## Wie sehr rauben die folgenden Themen Ihnen Kraft bei der Arbeit?



## Was sollte Ihr Arbeitgeber tun, damit Sie sich mit mehr Kraft und Energie in Ihre Arbeit einbringen?

