



# TELUS Mental Health Index.

Deutschland | Juni 2025

# Inhaltsverzeichnis

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Was Sie für Juni<br/>2025 wissen müssen .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2. Der Mental Health Index .....</b>                   | <b>6</b>  |
| Risiko für psychische Belastung .....                     | 7         |
| Teilwerte des Mental Health Index .....                   | 8         |
| Angst .....                                               | 9         |
| Isolation .....                                           | 10        |
| Arbeitsproduktivität .....                                | 11        |
| Finanzielles Risiko .....                                 | 12        |
| Psychische Gesundheit<br>nach Geschlecht und Alter .....  | 13        |
| Psychische Gesundheit<br>nach Beschäftigungsstatus .....  | 13        |
| Notfallrücklagen .....                                    | 13        |
| <b>3. Der Mental Health<br/>Index nach Branchen .....</b> | <b>15</b> |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4. Im Fokus .....</b>                                             | <b>16</b> |
| Finanzielle Sicherheit .....                                         | 16        |
| Persönliche Stressfaktoren .....                                     | 21        |
| Stigmatisierung psychischer Gesundheit .....                         | 23        |
| Unterstützung durch Führungskräfte .....                             | 25        |
| Kommunikation über Gesundheits-<br>und Wohlfühlprogramme .....       | 28        |
| Schlafqualität .....                                                 | 32        |
| <b>5. Überblick über den<br/>TELUS Mental Health Index .....</b>     | <b>36</b> |
| Der Bericht zum Mental Health Index<br>besteht aus zwei Teilen ..... | 36        |
| Zusätzliche Daten und Analysen .....                                 | 36        |

# Was Sie für Juni 2025 wissen müssen.



Mehr als zwei von fünf Beschäftigten verfügen über keine Rücklagen, um im Notfall ihre Grundbedürfnisse zu decken. Über ein Drittel berichtet, dass sich der eigene psychische Zustand negativ auf die Arbeitsproduktivität auswirkt und mit Anspannung einhergeht. Ein Drittel fühlt sich isoliert, und drei von zehn geben an, depressive Symptome zu haben.

- Der mentale Gesundheitsindex der Beschäftigten liegt bei 61,2 Punkten und ist damit seit März 2025 um 3,8 Punkte gesunken
- 39 % der Beschäftigten weisen ein hohes Risiko für psychische Belastungen auf, 40 % ein mittleres, 21 % ein niedriges Risiko
- Alle Teilbereiche der mentalen Gesundheit – mit Ausnahme des Optimismus – haben sich seit März verschlechtert
- 42 % besitzen keine Notfallrücklagen für grundlegende Ausgaben
- 36 % sagen, ihre psychische Verfassung beeinträchtigt spürbar ihre Produktivität
- 35 % fühlen sich angespannt oder ängstlich
- 33 % erleben Isolation
- 31 % berichten von depressiven Gefühlen
- 18 % blicken ohne Optimismus in die eigene Zukunft
- Führungskräfte erreichen im Durchschnitt einen besseren mentalen Gesundheitswert als Mitarbeitende ohne Führungsfunktion
- Beschäftigte im Dienstleistungssektor liegen im Vergleich zu Handwerks- und Bürokräften bei den Werten niedriger

Jüngere Beschäftigte (unter 40 Jahren) sind deutlich stärker gefährdet, sich selbst negativ zu bewerten, wenn sie eine psychische Erkrankung hätten.

- 46 % aller Befragten würden ein negatives Selbstbild entwickeln, falls sie eine psychische Erkrankung hätten
- Beschäftigte unter 40 Jahren haben eine um 40 % höhere Wahrscheinlichkeit als über 50-Jährige, sich in einem solchen Fall selbst abzuwerten
- 44 % fürchten um ihre Karrierechancen, falls ihr Arbeitgeber von einer psychischen Erkrankung erfahren würde



Weniger als die Hälfte der Führungskräfte fühlt sich ausreichend vorbereitet, um psychische Belastungen von Beschäftigten zu erkennen und zu unterstützen. Jede fünfte Führungskraft gibt an, dass ihr Unternehmen keine Schulung zur Förderung der mentalen Gesundheit in der Führung anbietet.

- 41 % der Führungskräfte sind unsicher, 10 % wüssten im Fall einer psychischen Krise bei Mitarbeitenden nicht, wie sie reagieren sollen
- 21 % berichten, dass ihr Unternehmen keine Trainings anbietet, die ihre Rolle beim Aufbau eines psychisch gesunden Arbeitsumfelds klären; weitere 20 % sind sich darüber nicht im Klaren
- 21 % geben an, dass es keine Schulungen zu wirksamen Coaching- oder Führungsmethoden gibt; 18 % sind unsicher

Sieben von zehn Beschäftigten erleben unklare oder inkonsistente Informationen zu Angeboten für Gesundheit und Wohlbefinden; fast jede fünfte Person erhält selten oder nie entsprechende Hinweise.

- 34 % finden die vorhandenen Informationen zu Gesundheits- und Wohlfühlprogrammen teilweise unklar oder unvollständig
- 30 % empfinden die Informationen als selten oder verwirrend, 6 % als widersprüchlich
- 17 % erhalten selten oder nie Informationen zu diesen Programmen
- Nicht gewerkschaftlich organisierte Beschäftigte berichten 40 % häufiger als Gewerkschaftsmitglieder, dass sie kaum oder nie informiert werden
- Beschäftigte über 50 Jahre und Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung erleben die Kommunikation zu diesen Programmen besonders häufig als völlig unverständlich
- 47 % bevorzugen Informationen zu Gesundheits- und Wohlfühlprogrammen per E-Mail
- 31 % möchten solche Informationen in Teammeetings erhalten
- 45 % geben an, dass ihre direkte Führungskraft sie nicht über bestehende Angebote informiert hat



Arbeitsplatzsicherheit, politische Entwicklungen, finanzielle Belastungen und wirtschaftliche Rahmenbedingungen sind die wichtigsten Quellen persönlichen Stresses. Fast drei Viertel der Beschäftigten haben wenig Vertrauen in ihre finanzielle Zukunft; Frauen fühlen sich häufiger finanziell verletztlich.

- 51 % haben in den letzten zwei Monaten ihre Ausgaben aufgrund finanzieller Sorgen oder wirtschaftlicher Unsicherheit reduziert, 39 % leicht, 12 % deutlich
- 18 % haben ihre Ausgaben für Gesundheit und Wohlbefinden eingeschränkt, besonders jüngere Beschäftigte; ihre psychische Gesundheit liegt fast sieben Punkte unter dem nationalen Durchschnitt
- 50 % machen sich gewisse Sorgen um ihre finanzielle Zukunft, 18 % fürchten finanzielle Instabilität, 5 % fühlen sich finanziell verletztlich
- 50 % können ihre täglichen Ausgaben meist, aber nur mit Mühe decken, 14 % kämpfen regelmäßig damit, 4 % können grundlegende Bedürfnisse dauerhaft nicht decken
- 16 % nennen politische Themen als wichtigste persönliche Stressquelle
- 16 % nennen Arbeitsplatzsicherheit als wichtigste persönliche Stressquelle
- 10 % nennen persönliche Finanzen als wichtigste persönliche Stressquelle

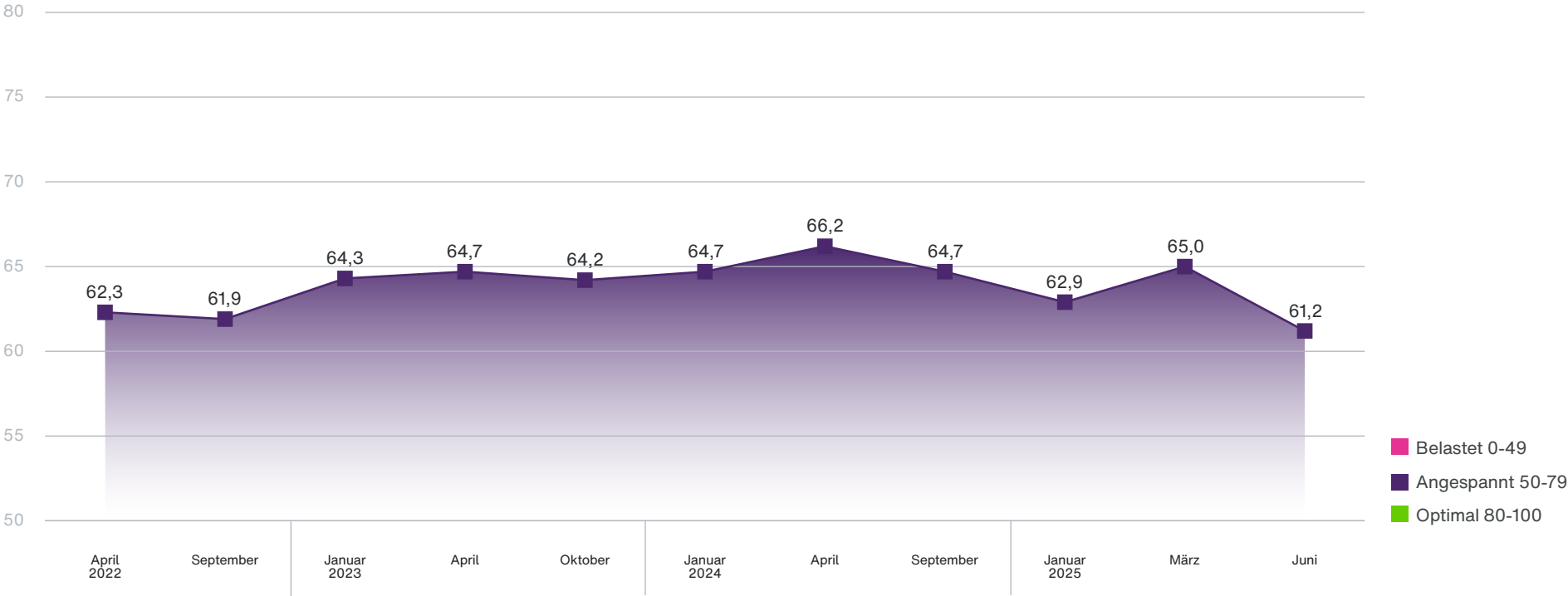
Frauen berichten doppelt so häufig von Schwierigkeiten im Umgang mit Stress, und Beschäftigte über 50 verlieren eher an Produktivität durch mangelnden Schlaf.

- 27 % sind unzufrieden mit ihrer Schlafqualität
- 32 % nennen psychische Belastungen wie Angst oder Depression als Hauptgrund für schlechten Schlaf; ihre psychische Gesundheit liegt 24 Punkte unter dem nationalen Durchschnitt
- Frauen geben 80 % häufiger an, dass psychische Belastungen zu schlechtem Schlaf beitragen
- 52 % sehen Arbeitsstress als führenden Faktor für Schlafprobleme
- 24 % nennen persönliche oder familiäre Verpflichtungen
- 21 % nennen finanzielle Sorgen
- 19 % nennen körperliche Erkrankungen oder Schmerzen
- 32 % berichten, dass schlechter Schlaf die Stressbewältigung erschwert
- 31 % erleben verminderte Konzentration oder Fokussierung bei der Arbeit
- 25 % berichten von geringerer Produktivität
- 23 % berichten von erhöhter Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen

# Der Mental Health Index.

Der Mental Health Index liegt im Juni 2025 bei 61,2. Seit dem Höchststand im April 2024 setzt sich der Rückgang der psychischen Gesundheit von Beschäftigten in Deutschland fort. Nach einem Anstieg um 2,1 Punkte im März 2025 fiel der Wert im Juni um 3,8 Punkte.

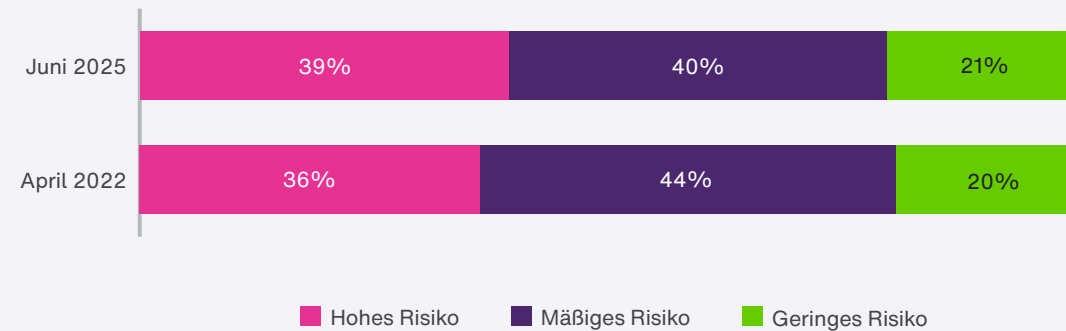
| MHI Aktueller Monat<br>- Juni 2025 | März 2025 |
|------------------------------------|-----------|
| 61,2                               | 65,0      |





## Risiko für psychische Belastung.

Im Juni 2025 weisen 39 % der Beschäftigten ein hohes, 40 % ein mäßiges und 21 % ein geringes Risiko für psychische Belastungen auf. Mehr als drei Jahre nach Einführung des Index im April 2022 ist der Anteil der Hochrisikogruppe um 3 % gestiegen.



Rund 30 % der Personen in der Hochrisikogruppe berichten von diagnostizierter Angststörung oder Depression. Im mittleren Risikobereich sind es 7 %, in der Niedrigrisikogruppe 1 %.

## Teilwerte des Mental Health Index.

Der niedrigste Teilindex im Juni 2025 ist Angst mit 55,0. Es folgen Arbeitsproduktivität (57,8), Depression (58,8), finanzielles Risiko (59,2), Isolation (59,6) und Optimismus (63,4). Die allgemeine psychische Gesundheit erreicht mit 70,7 den besten Wert.

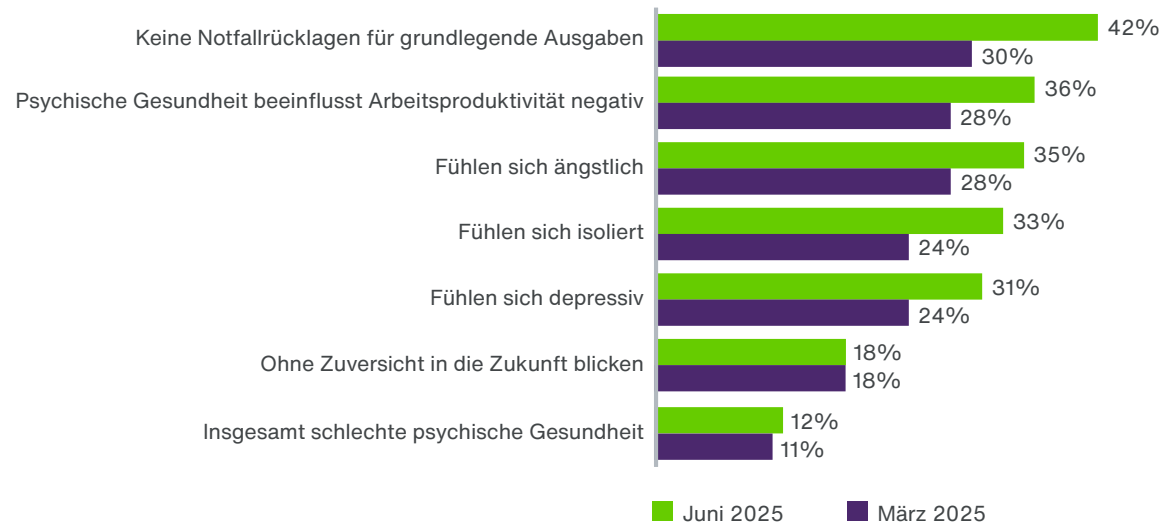
- Alle Teilindizes außer Optimismus sind gegenüber dem Vorquartal gesunken
- Den stärksten Rückgang verzeichnete der Teilindex Finanzielles Risiko mit minus 10,7 Punkten seit März 2025

Weitere Ergebnisse:

Mehr als zwei von fünf Beschäftigten (42 %) verfügen nicht über Notfallrücklagen für grundlegende Ausgaben. 36 % geben an, dass ihre psychische Gesundheit die Arbeitsproduktivität negativ beeinflusst. 35 % fühlen sich ängstlich, 33 % fühlen sich isoliert, 31 % fühlen sich depressiv, 18 % blicken ohne Zuversicht in die Zukunft und 12 % berichten von insgesamt schlechter psychischer Gesundheit.

| Teilwerte des Index für psychische Gesundheit | Juni 2025 | März 2025 |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|
| Angst                                         | 55,0      | 59,5      |
| Arbeitsproduktivität                          | 57,8      | 64,1      |
| Depression                                    | 58,8      | 64,3      |
| Finanzielle Risiken                           | 59,2      | 69,9      |
| Isolation                                     | 59,6      | 65,6      |
| Optimismus                                    | 63,4      | 60,7      |
| Psychische Gesundheit                         | 70,7      | 71,4      |

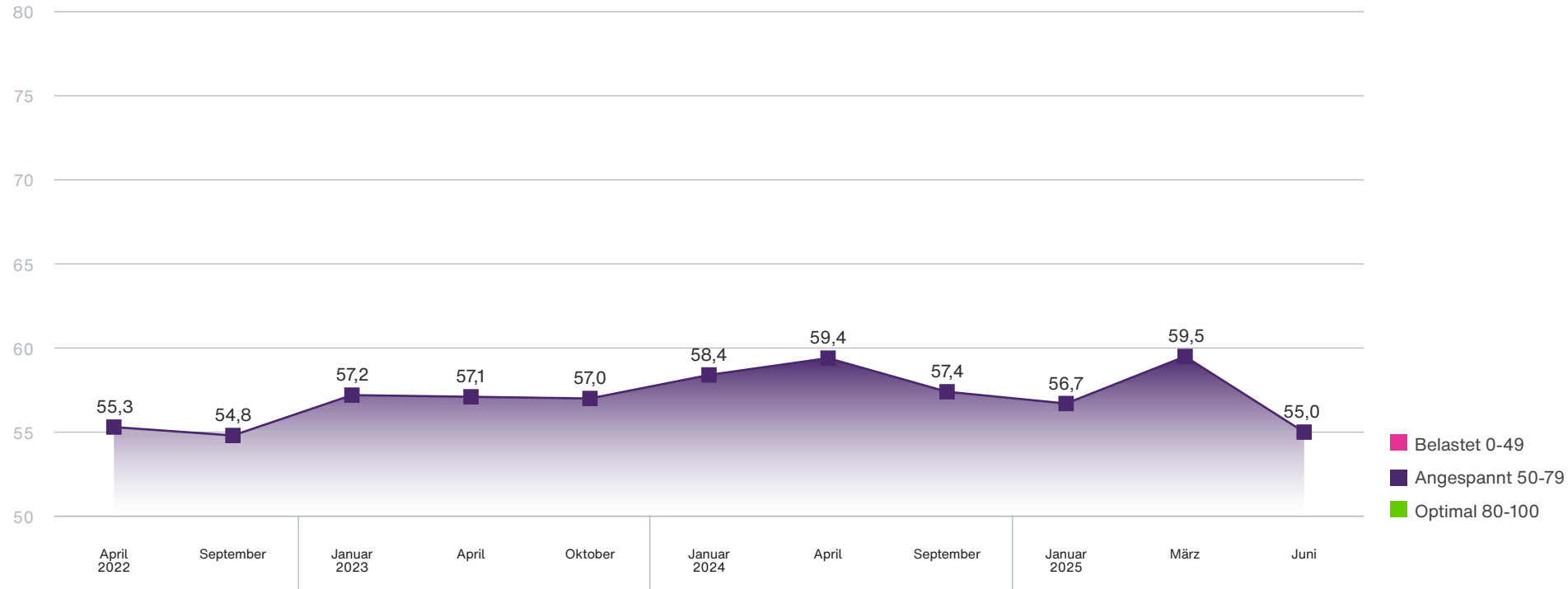
## Risikoprozentual nach MHI-Teilwert



## Angst

**Im Juni 2025 berichten 35 % der Beschäftigten, sich häufig unruhig oder nervös zu fühlen.**

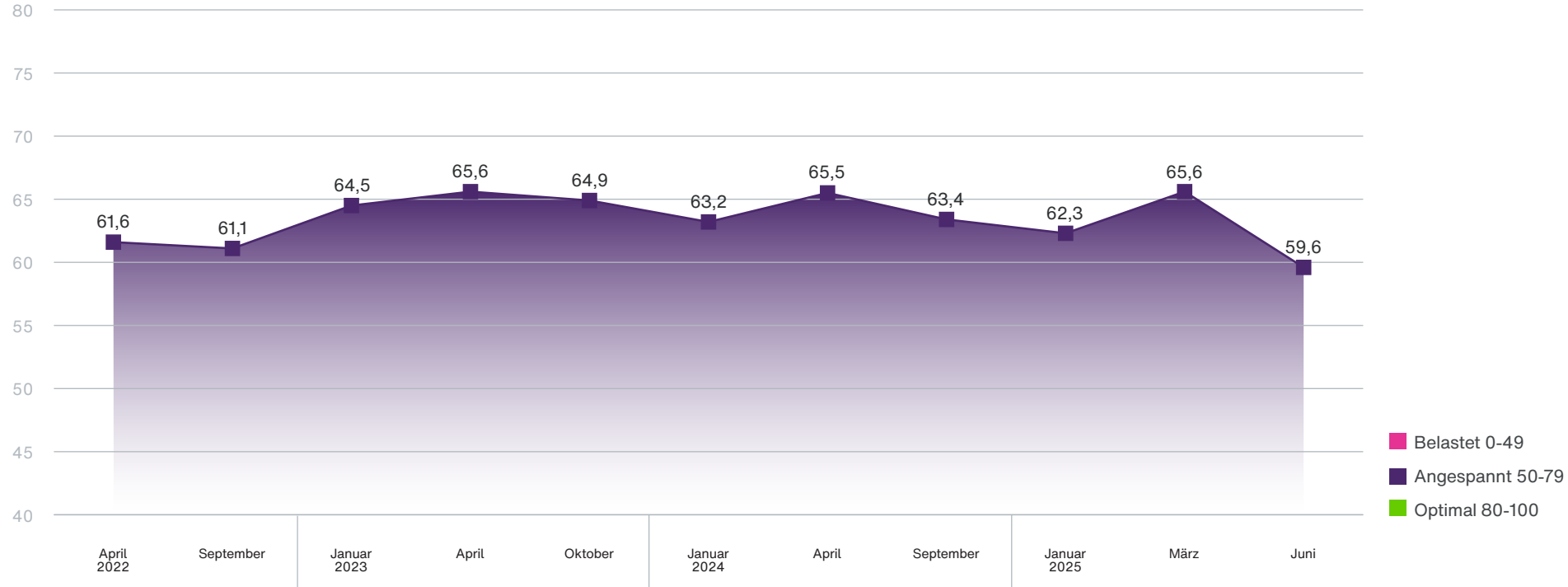
Seit Einführung des Index im April 2022 stieg der Angst-Teilwert bis April 2024 an. Nach zwei Rückgängen bis Januar 2025 erreichte er im März 2025 seinen Höchststand, fiel im Juni jedoch deutlich auf den niedrigsten Wert seit Beginn des Index.



## Isolation

**33 % der Beschäftigten fühlen sich im Juni 2025 häufig einsam.**

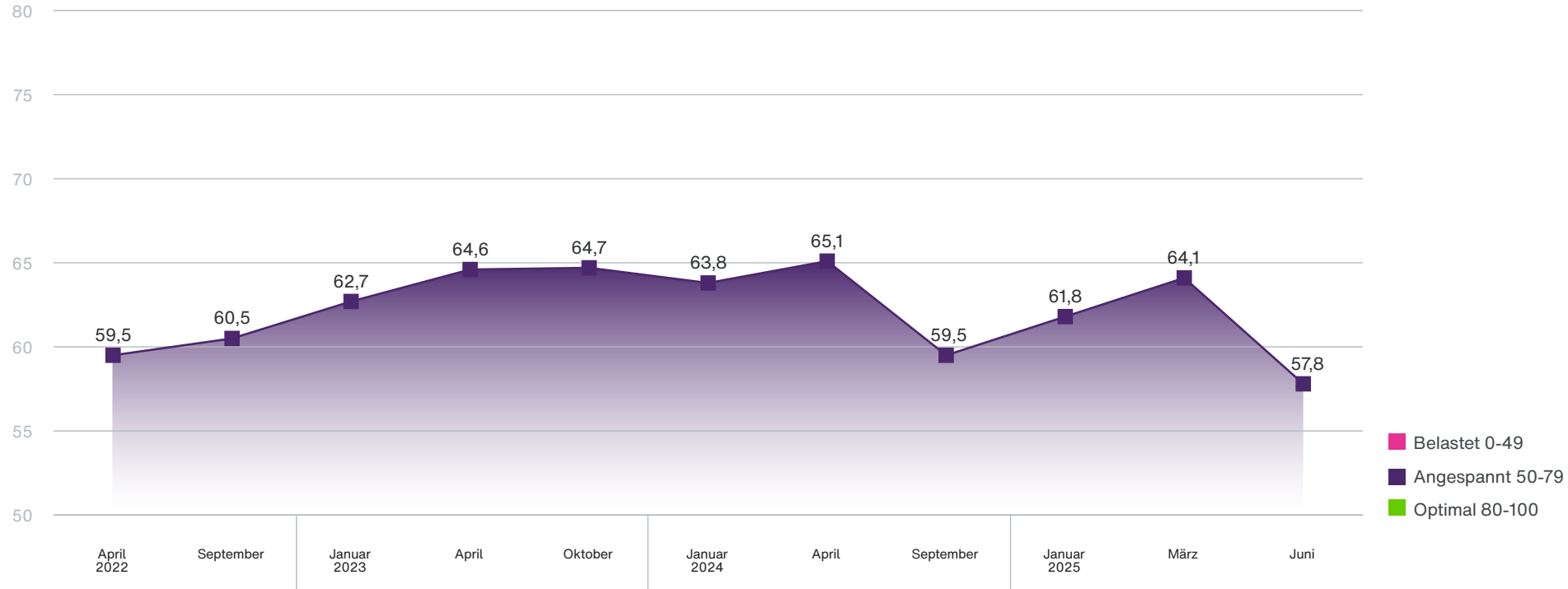
Trotz schwankender Phasen verbesserte sich der Teilindex Isolation bis März 2025, sank im Juni jedoch stark um sechs Punkte.



## Arbeitsproduktivität

**36 % der Beschäftigten geben im Juni 2025 an, dass ihre psychische Gesundheit die Produktivität und Zielerreichung beeinträchtigt.**

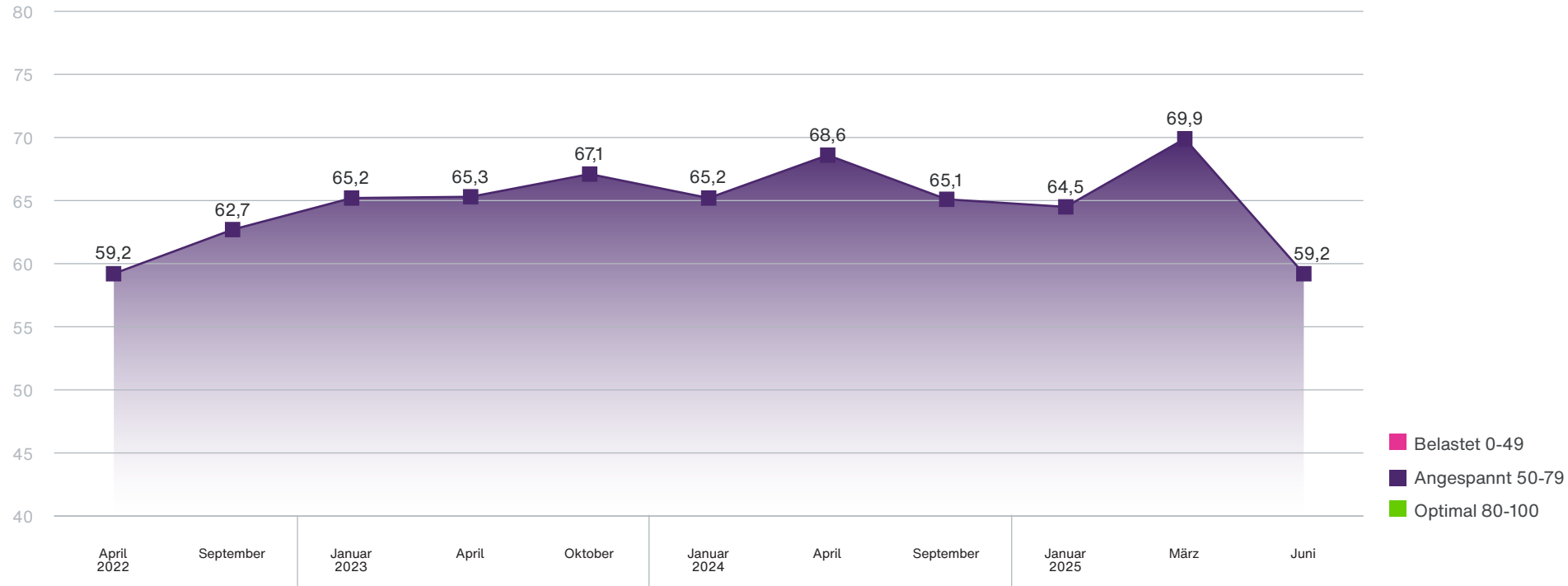
Insgesamt zeigt sich zwar eine langfristige Verbesserung, nach einem Hoch im April 2024 und einer Besserung im März 2025 fiel der Teilwert im Juni um 6,3 Punkte.



## Finanzielles Risiko

**42 % der Beschäftigten haben im Juni 2025 keine Notfallrücklagen für grundlegende Bedürfnisse.**

Seit der Einführung des Mental Health Index im April 2022 ist der Teilwert für finanzielle Risiken insgesamt gestiegen. Nach einem Höchststand im März 2025 sank der Teilwert Finanzielles Risiko um mehr als 10 Punkte und liegt nun wieder auf dem Niveau von April 2022.



## Psychische Gesundheit nach Geschlecht und Alter.

- Seit Einführung des Index liegen die Werte von Frauen durchgehend deutlich unter denen von Männern. Im Juni 2025 beträgt der Wert für Frauen 58,0, für Männer 63,7
- Seit April 2022 steigen die Werte mit zunehmendem Alter
- Beschäftigte mit mindestens einem minderjährigen Kind haben einen niedrigeren Wert für die psychische Gesundheit (59,9) als Beschäftigte ohne Kinder (62,1)

## Psychische Gesundheit nach Beschäftigungsstatus.

- 3 % der Befragten sind arbeitslos, 10 % berichten von reduzierten Arbeitsstunden oder gekürztem Gehalt
- Die niedrigsten Werte zeigen Beschäftigte mit Gehaltskürzung gegenüber dem Vormonat (48,4), gefolgt von Beschäftigten mit weniger Arbeitsstunden (53,4), nicht erwerbstätigen Personen (53,7) und Beschäftigten ohne Veränderung bei Gehalt oder Stunden (62,5)
- Beschäftigte im Dienstleistungssektor weisen mit einem Wert von 57,2 einen niedrigeren Mental Health Score auf als Arbeiter:innen mit 60,0 sowie Büroangestellte mit 64,0
- Führungskräfte liegen mit 62,3 über dem Wert von Beschäftigten ohne Führungsverantwortung (60,6)
- Beschäftigte in Unternehmen mit 501–1.000 Mitarbeitenden haben den höchsten Wert (63,4)
- Beschäftigte in Unternehmen mit 51–100 Mitarbeitenden den niedrigsten (59,0)



## Notfallrücklagen

- Beschäftigte ohne Notfallrücklagen erreichen einen Mental Health Index von 39,1 und liegen damit deutlich unter dem Gesamtwert von 61,2. Personen mit Notfallrücklagen erreichen 71,1.

1 MHI-Befragte, die in den letzten sechs Monaten beschäftigt waren, sind in der Umfrage berücksichtigt.

| Beschäftigungsstatus                                     | Juni 2025 | März 2025 |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Beschäftigt (keine Änderung der Arbeitszeit/des Gehalts) | 62,5      | 65,8      |
| Beschäftigt (weniger Stunden als im letzten Monat)       | 53,4      | 50,9      |
| Beschäftigt (Gehalt gegenüber dem Vormonat reduziert)    | 48,4      | 49,0      |
| Derzeit nicht beschäftigt                                | 53,7      | 70,4      |

| Altersgruppe    | Juni 2025 | März 2025 |
|-----------------|-----------|-----------|
| Alter 20 bis 29 | 54,3      | 48,1      |
| Alter 30–39     | 57,8      | 58,8      |
| Alter 40–49     | 58,6      | 62,5      |
| Alter 50–59     | 67,5      | 70,6      |
| Alter 60–69     | 71,5      | 67,3      |

**Pinke** Zahlen kennzeichnen die niedrigsten/schlechtesten Werte in der Gruppe.

**Grüne** Zahlen kennzeichnen die höchsten/besten Werte in der Gruppe.

| Anzahl der Kinder        | Juni 2025 | März 2025 |
|--------------------------|-----------|-----------|
| Keine Kinder im Haushalt | 62,1      | 66,2      |
| 1 Kind                   | 60,7      | 63,2      |
| 2 Kinder                 | 58,0      | 62,3      |
| 3 Kinder oder mehr       | 61,9      | 64,8      |

| Geschlecht | Juni 2025 | März 2025 |
|------------|-----------|-----------|
| Männer     | 63,7      | 67,4      |
| Frauen     | 58,0      | 61,6      |

| Einkommen                          | Juni 2025 | März 2025 |
|------------------------------------|-----------|-----------|
| Weniger als € 10.000               | 50,0      | NA        |
| 10.000 € bis weniger als 20.000 €  | 49,9      | 59,1      |
| 20.000 € bis weniger als 30.000 €  | 56,4      | 58,2      |
| 30.000 € bis weniger als 50.000 €  | 59,8      | 62,4      |
| 50.000 € bis weniger als 70.000 €  | 63,1      | 63,6      |
| 70.000 € bis weniger als 100.000 € | 66,1      | 67,4      |
| 100.000 € und mehr                 | 70,0      | 73,9      |

| Arbeitgebergröße                | Juni 2025 | März 2025 |
|---------------------------------|-----------|-----------|
| Selbstständig/Einzelunternehmer | 61,9      | 74,2      |
| 2–50 Mitarbeitende              | 62,3      | 66,7      |
| 51–100 Mitarbeitende            | 59,0      | 62,4      |
| 101–500 Mitarbeitende           | 61,0      | 63,9      |
| 501–1.000 Mitarbeitende         | 63,4      | 64,7      |
| 1.001–5.000 Mitarbeitende       | 60,1      | 63,8      |
| 5.001–10.000 Mitarbeitende      | 59,2      | 62,6      |
| Mehr als 10.000 Mitarbeitende   | 63,2      | 67,9      |

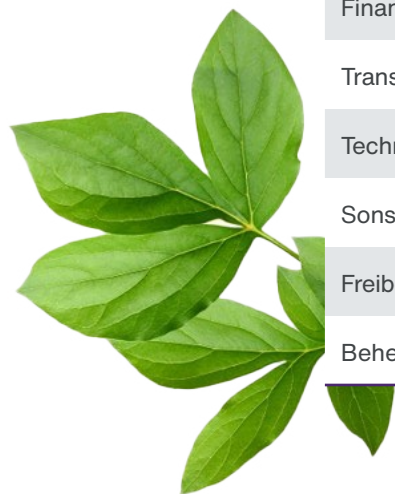
| Führungskräfte      | Juni 2025 | März 2025 |
|---------------------|-----------|-----------|
| Führungskräfte      | 62,3      | 66,7      |
| Nicht-Führungskraft | 60,6      | 64,1      |

| Arbeitsumfeld     | Juni 2025 | März 2025 |
|-------------------|-----------|-----------|
| Arbeit            | 60,0      | 63,3      |
| Büro/Schreibtisch | 64,0      | 66,0      |
| Dienstleistung    | 57,2      | 63,0      |

# Der Mental Health Index nach Branchen.

Beschäftigte im Gastgewerbe und in der Gastronomie verzeichnen den niedrigsten Wert der psychischen Gesundheit mit 46,7, gefolgt vom Groß- und Einzelhandel mit 55,9 sowie sonstigen Dienstleistungen mit 56,1.

Die höchsten Werte im Juni erreichen Beschäftigte in der öffentlichen Verwaltung und Verteidigung mit 67,8, in der Industrieproduktion mit 67,8 sowie im Baugewerbe mit 66,5.



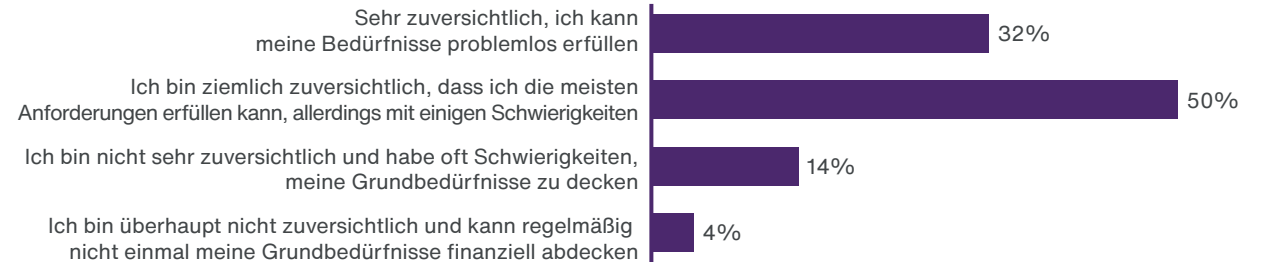
| Industrie                                                         | Juni 2025 | März 2025 | Ändern |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|
| Medien und Telekommunikation                                      | 63,6      | 57,4      | 6,2    |
| Fertigung                                                         | 67,8      | 63,0      | 4,8    |
| Verwaltungs- und Unterstützungsdienstleistungen                   | 61,4      | 57,8      | 3,6    |
| Gesundheits- und Sozialwesen                                      | 60,0      | 58,5      | 1,5    |
| Bildung                                                           | 61,0      | 61,2      | -0,2   |
| Öffentliche Verwaltung und Verteidigung                           | 67,8      | 70,8      | -3,0   |
| Groß- und Einzelhandel                                            | 55,9      | 59,1      | -3,2   |
| Bauwesen                                                          | 66,5      | 70,2      | -3,7   |
| Finanz- und Versicherungswesen                                    | 65,5      | 70,4      | -4,9   |
| Transport und Lagerung                                            | 63,6      | 68,8      | -5,2   |
| Technologie                                                       | 64,0      | 70,1      | -6,1   |
| Sonstige Dienstleistungen                                         | 56,1      | 62,2      | -6,1   |
| Freiberufliche, wissenschaftliche und technische Dienstleistungen | 65,1      | 73,9      | -8,8   |
| Beherbergungs- und Gastronomiedienstleistungen                    | 46,7      | 60,4      | -13,7  |

## Finanzielle Sicherheit

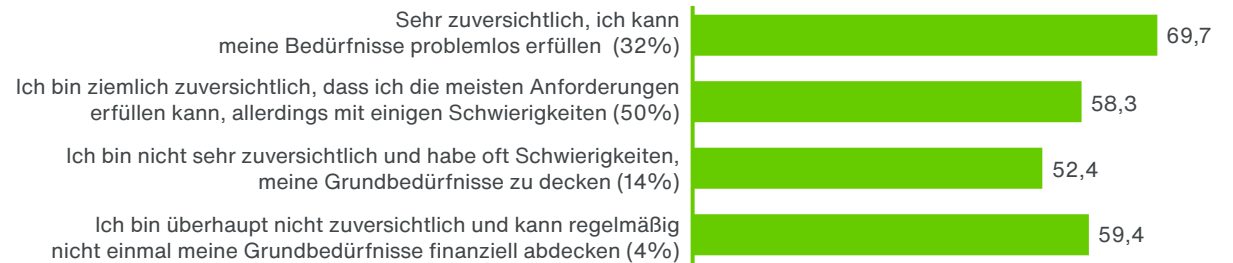
**Mehr als zwei Drittel der Beschäftigten sorgen sich, ihre alltäglichen Ausgaben nicht ausreichend finanzieren zu können.**

- Der höchste Wert für psychische Gesundheit liegt bei 69,7 und findet sich bei 32 % der Beschäftigten, die ihre Bedürfnisse problemlos decken können – mehr als acht Punkte über dem nationalen Durchschnitt von 61,2
- Beschäftigte mit einem jährlichen Haushaltseinkommen über 50.000 € sind 70 % häufiger als Personen mit einem Einkommen unter 50.000 € zuversichtlich, ihre Bedürfnisse problemlos decken zu können
- Führungskräfte sind 60 % häufiger als Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung zuversichtlich, ihre Bedürfnisse problemlos decken zu können
- Männer sind 50 % häufiger als Frauen zuversichtlich, ihre Bedürfnisse problemlos decken zu können
- Der niedrigste Wert für psychische Gesundheit liegt bei 52,4 und betrifft 14 % der Beschäftigten, die häufig Schwierigkeiten haben, ihre Grundbedürfnisse zu decken – mehr als 17 Punkte unter dem Wert derjenigen, die ihre Bedürfnisse problemlos decken können (69,7), und fast neun Punkte unter dem nationalen Durchschnitt (61,2)

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihre alltäglichen Ausgaben finanziell decken können?



MHI-Wert für „Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihre alltäglichen Ausgaben finanziell decken können?“

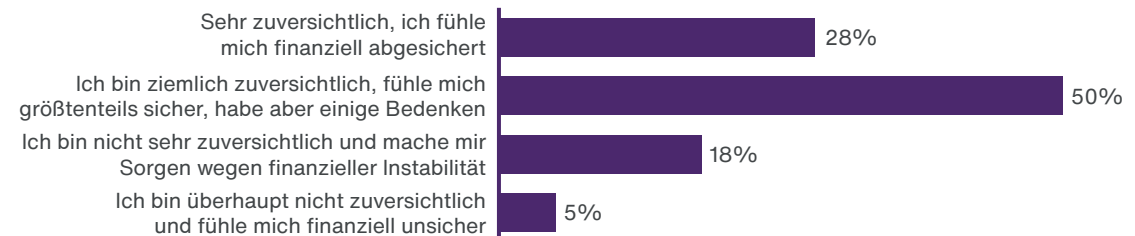


**Fast drei Viertel der Beschäftigten blicken ohne Vertrauen in ihre finanzielle Zukunft, wobei Frauen sich häufiger finanziell verletztlich fühlen.**

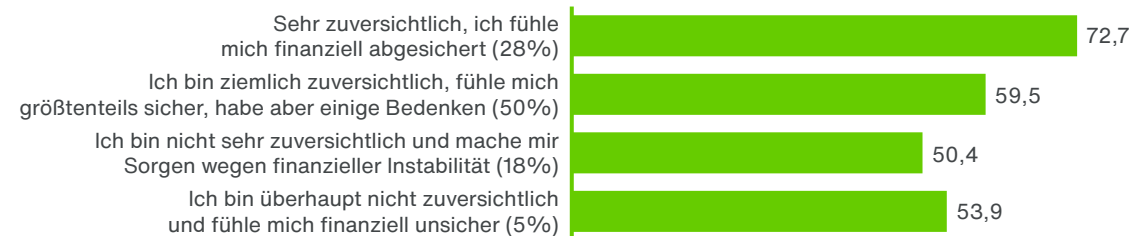
- Der höchste Wert für psychische Gesundheit liegt bei 72,7 bei 28 % der Beschäftigten, die sehr zuversichtlich in ihre finanzielle Zukunft blicken – mehr als elf Punkte über dem nationalen Durchschnitt von 61,2
- Führungskräfte sind fast 70 % häufiger als Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung finanziell zuversichtlich
- Männer sind 50 % häufiger als Frauen finanziell zuversichtlich
- Der niedrigste Wert für psychische Gesundheit liegt bei 50,4 bei 18 % der Beschäftigten, die sich wegen finanzieller Instabilität sorgen und kaum Zuversicht in ihre finanzielle Zukunft haben – mehr als 22 Punkte unter dem Wert derjenigen, die sich finanziell sicher fühlen (72,7), und fast elf Punkte unter dem nationalen Durchschnitt (61,2)
- Beschäftigte mit einem jährlichen Haushaltseinkommen unter 50.000 € fühlen sich dreimal so häufig finanziell verletztlich wie Personen mit einem Einkommen über 50.000 €
- Frauen fühlen sich zweieinhalb Mal so häufig finanziell verletztlich wie Männer



**Wenn Sie an die nächsten 6 Monate denken, wie zuversichtlich sind Sie hinsichtlich Ihrer finanziellen Zukunft?**



**MHI-Wert nach „Wenn Sie an die nächsten 6 Monate denken, wie zuversichtlich sind Sie hinsichtlich Ihrer finanziellen Zukunft?“**

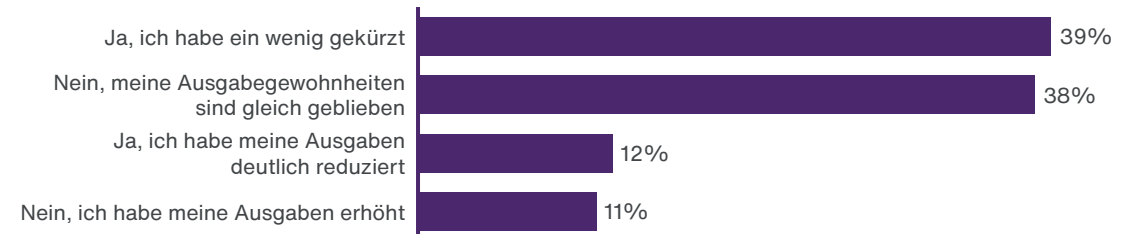


**Mehr als die Hälfte der Beschäftigten hat in den vergangenen zwei Monaten aufgrund finanzieller Sorgen oder wirtschaftlicher Unsicherheit ihre Ausgaben reduziert.**

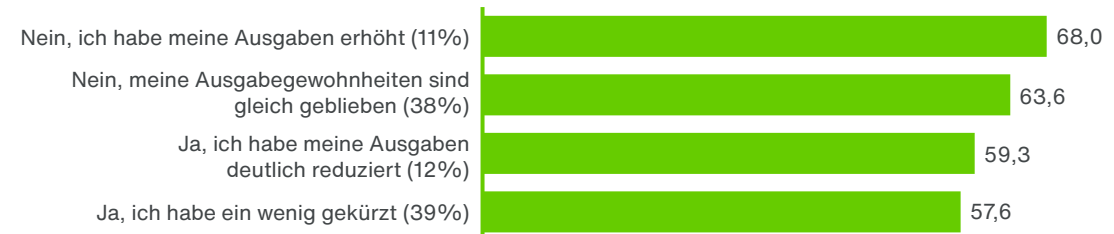
- Den höchsten Wert für psychische Gesundheit erreichen 11 % der Beschäftigten, die ihre Ausgaben erhöht haben, mit 68,0 – sieben Punkte über dem nationalen Durchschnitt von 61,2
- Den niedrigsten Wert für psychische Gesundheit erreichen 39 % der Beschäftigten, die ihre Ausgaben in den letzten zwei Monaten leicht reduziert haben, mit 57,6 – fast vier Punkte unter dem nationalen Durchschnitt
- Beschäftigte mit einem Haushaltseinkommen unter 50.000 € und ohne Notfallrücklagen sind mindestens 70 % häufiger als andere, ihre Ausgaben deutlich reduziert zu haben



#### Haben Sie in den letzten zwei Monaten aufgrund finanzieller Sorgen oder wirtschaftlicher Unsicherheit Ihre Ausgabegewohnheiten geändert?



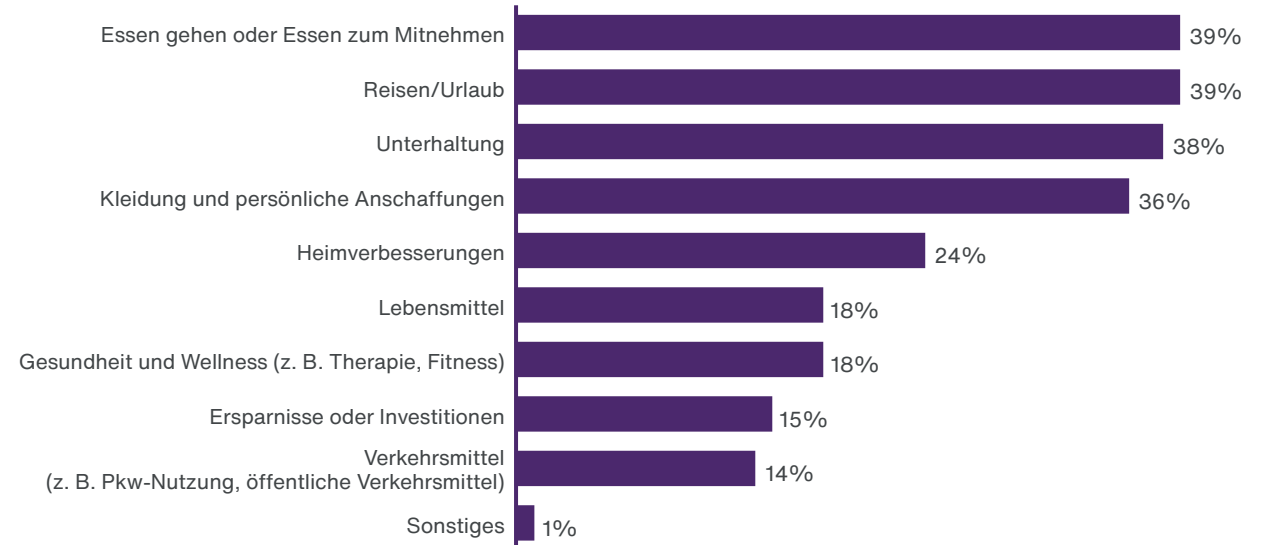
#### MHI-Wert für „Haben Sie Ihre Ausgabegewohnheiten in den letzten zwei Monaten aufgrund finanzieller Sorgen oder wirtschaftlicher Unsicherheit geändert?“



**Fast jede fünfte beschäftigte Person hat ihre Ausgaben für Gesundheit und Wohlbefinden verringert, wobei jüngere Beschäftigte häufiger betroffen sind.**

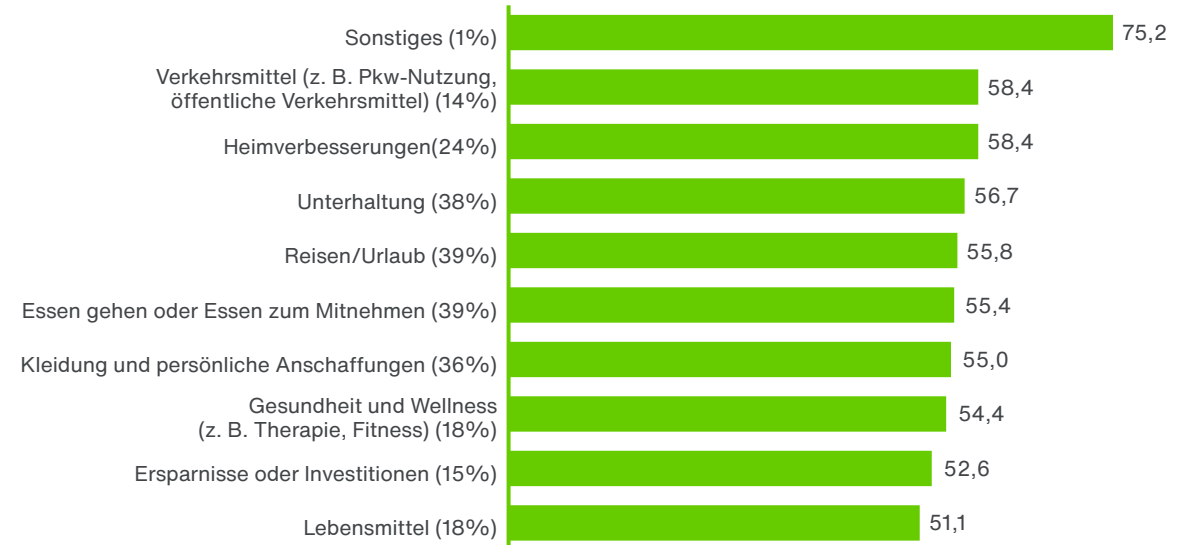
- 39 % haben ihre Ausgaben für Restaurantbesuche oder Take-away reduziert. 39 % haben ihre Ausgaben für Reisen oder Urlaub gekürzt, 38 % haben weniger für Unterhaltung ausgegeben, 36 % haben ihre Ausgaben für Kleidung und persönliche Anschaffungen reduziert, 24 % haben ihre Ausgaben für Heimverbesserungen verringert, 18 % haben ihre Ausgaben für Lebensmittel gesenkt, 15 % haben ihre Ersparnisse oder Investitionen reduziert
- Fast jede fünfte befragte Person (18 %) hat Ausgaben für Gesundheit und Wellness reduziert; diese Gruppe hat einen Wert für psychische Gesundheit (54,4), der fast sieben Punkte unter dem nationalen Durchschnitt liegt (61,2)

**In welchen Bereichen haben Sie Ihre Ausgaben reduziert?**



- Beschäftigte unter 40 Jahren haben fast doppelt so häufig wie Beschäftigte über 50 ihre Ausgaben für Gesundheit und Wohlbefinden reduziert
- Der niedrigste Wert für die psychische Gesundheit (51,1) findet sich bei 18 % der Beschäftigten, die ihre Ausgaben für Lebensmittel reduziert haben. Dieser Wert liegt 10 Punkte unter dem nationalen Durchschnitt (61,2)

#### MHI-Punktzahl nach „In welchen Bereichen haben Sie Ihre Ausgaben reduziert?“



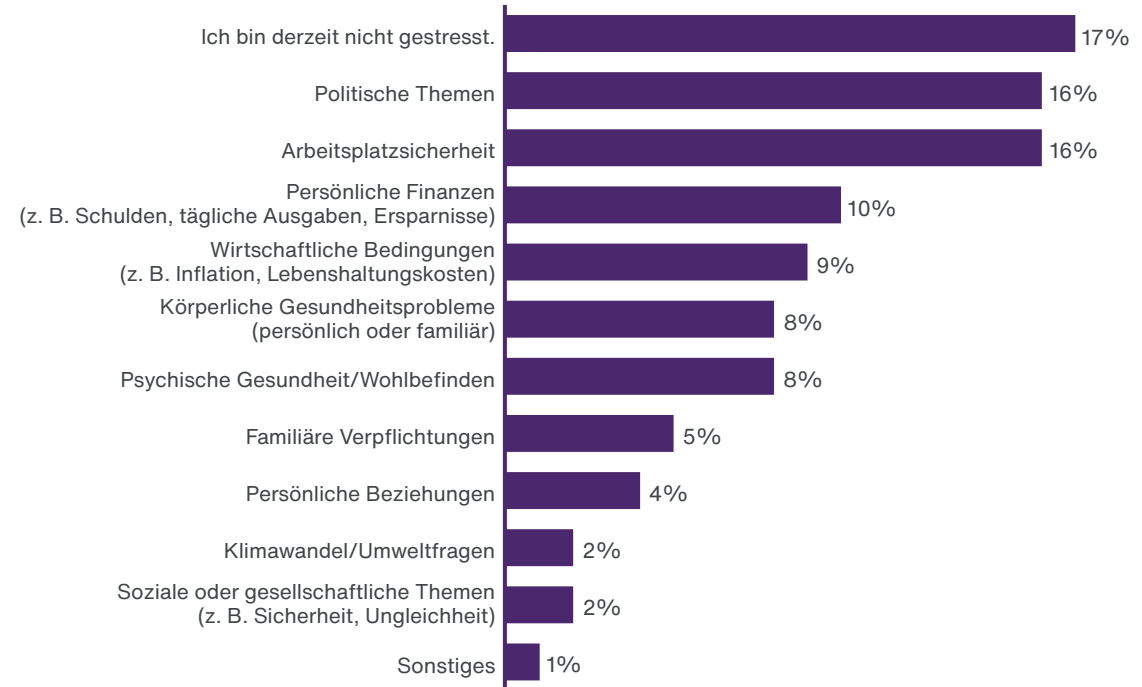
# Persönliche Stressfaktoren

**Arbeitsplatzsicherheit, politische Themen, Finanzen und wirtschaftliche Rahmenbedingungen sind zentrale Auslöser persönlichen Stresses.**

- Beschäftigte über 50 sind fast dreimal so häufig wie Beschäftigte unter 40 ohne persönlichen Stress
- Kinderlose sind 70 % häufiger als Eltern ohne persönlichen Stress
- Führungskräfte nennen mit einer um 70 % höheren Wahrscheinlichkeit als Mitarbeitende ohne Leitungsfunktion die Arbeitsplatzsicherheit als ihren wichtigsten Stressfaktor
- Beschäftigte mit einem jährlichen Haushaltseinkommen von weniger als 50.000 Euro geben mit einer um 50 % höheren Wahrscheinlichkeit an, dass ihre persönlichen Finanzen ihre Hauptstressquelle darstellen, verglichen mit Beschäftigten, deren Haushaltseinkommen über 50.000 Euro liegt



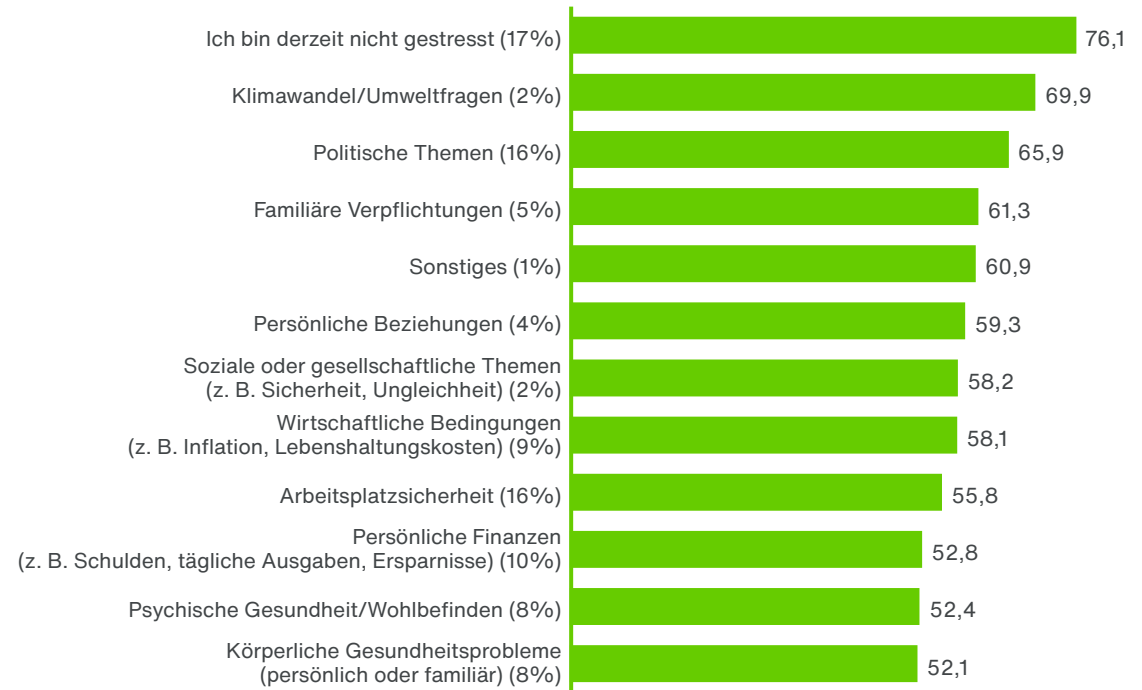
## Was ist die derzeitige Hauptursache für Ihren persönlichen Stress?



- Der höchste Wert für psychische Gesundheit liegt bei 76,1 bei 17 % der Beschäftigten ohne persönlichen Stress – fast 15 Punkte über dem nationalen Durchschnitt von 61,2
- Der niedrigste Wert liegt bei 52,1 bei 8 % der Beschäftigten, die körperliche Gesundheitsprobleme als Hauptquelle persönlichen Stresses nennen – 24 Punkte unter dem Wert der Personen ohne persönlichen Stress (76,1) und neun Punkte unter dem nationalen Durchschnitt



#### MHI-Wert für „Was ist die derzeitige Hauptursache für Ihren persönlichen Stress?“

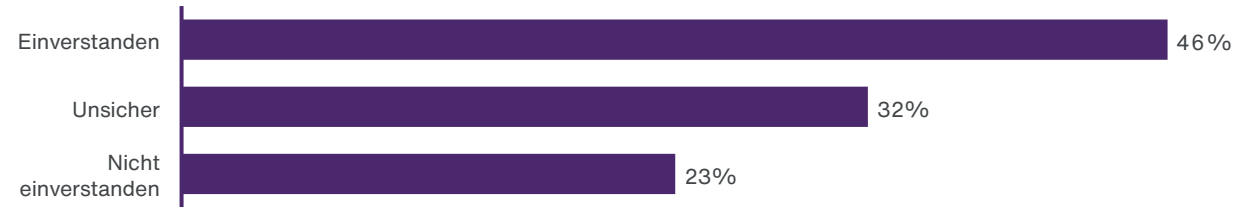


# Stigmatisierung psychischer Gesundheit.

**Jüngere Beschäftigte empfinden deutlich häufiger Selbststigmatisierung, wenn sie ein psychisches Gesundheitsproblem hätten.**

- Fast die Hälfte (46 %) würde negativ über sich selbst denken, wenn sie ein psychisches Problem hätte; diese Gruppe erreicht den niedrigsten Wert für psychische Gesundheit mit 55,8 – fast 16 Punkte unter dem Wert derjenigen ohne negative Selbstwahrnehmung (71,5) und mehr als fünf Punkte unter dem nationalen Durchschnitt (61,2)
- Beschäftigte unter 40 sind 40 % häufiger als Beschäftigte über 50 von Selbststigmatisierung betroffen
- Fast ein Viertel (23 %) würde nicht negativ über sich denken, wenn sie ein psychisches Problem hätten; diese Gruppe erreicht mit 71,5 den höchsten Wert – mehr als zehn Punkte über dem nationalen Durchschnitt

Ich würde mich selbst negativ sehen, wenn ich ein psychisches Problem hätte.



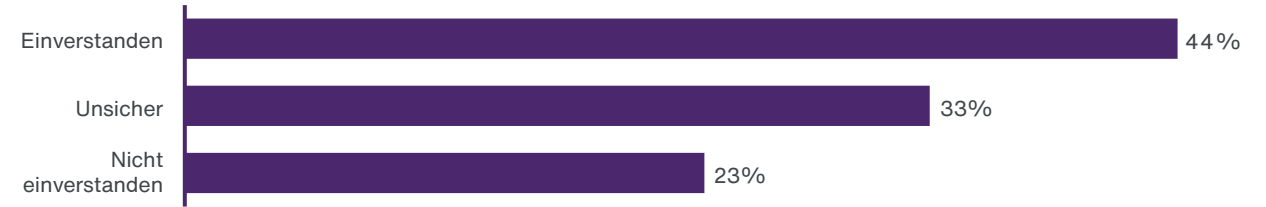
MHI-Wert für „Ich würde mich selbst negativ sehen, wenn ich ein psychisches Problem hätte.“



**Mehr als zwei von fünf Beschäftigten befürchten, dass sich ihre Karrierechancen verschlechtern, wenn sie ein psychisches Problem hätten und dies im Unternehmen bekannt würde.**

- 44 % wären besorgt, dass ihre Karrierechancen eingeschränkt werden könnten, wenn sie ein psychisches Problem hätten und das Unternehmen davon wüsste; diese Gruppe hat mit 57,7 den niedrigsten Wert – über zehn Punkte unter dem Wert derjenigen ohne diese Sorge (68,1) und mehr als drei Punkte unter dem nationalen Durchschnitt
- Fast ein Viertel (23 %) wäre nicht besorgt; diese Gruppe erreicht mit 68,1 den höchsten Wert – sieben Punkte über dem nationalen Durchschnitt

**Ich würde befürchten, dass meine Karrierechancen eingeschränkt wären, wenn ich ein psychisches Problem hätte und mein Arbeitgeber davon wüsste.**



**MHI-Wert für „Ich hätte Bedenken, dass meine Karrierechancen eingeschränkt wären, wenn ich ein psychisches Problem hätte und mein Arbeitgeber davon wüsste.“**



## Unterstützung durch Führungskräfte.

Nur etwa die Hälfte der Führungskräfte wüsste, wie sie handeln soll, wenn sie den Verdacht hat, dass ein:e Mitarbeitende:r psychisch belastet ist.

- 49 % der Führungskräfte wüssten, was zu tun ist; diese Gruppe erreicht mit 62,7 einen leicht höheren Wert als der nationale Durchschnitt
- 41 % sind unsicher und weitere 10 % wüssten nicht, wie sie reagieren sollten



Wenn Sie den Verdacht hätten, dass ein:e Mitarbeitende:r mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, wüssten Sie, was zu tun ist?



MHI-Wert für „Wenn Sie den Verdacht hätten, dass ein:e Mitarbeitende:r mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, wüssten Sie dann, was zu tun ist?“



**Zwei von fünf Führungskräften sind unsicher oder berichten, dass ihr Unternehmen keine Schulungen zu ihrer Rolle bei der Förderung eines psychisch gesunden Arbeitsumfelds anbietet.**

- 31 % der Führungskräfte haben an einer entsprechenden Schulung teilgenommen; diese Gruppe erreicht mit 62,1 einen leicht höheren Wert als der nationale Durchschnitt
- 20 % sind unsicher und 21 % berichten, dass ihr Unternehmen keine entsprechende Schulung für Führungskräfte anbietet

**Bietet Ihre Organisation Schulungen für Führungskräfte zu ihrer Rolle bei der Förderung eines psychisch gesunden Arbeitsumfelds an?**



**MHI-Punktzahl für „Bietet Ihre Organisation Schulungen für Führungskräfte zu ihrer Rolle bei der Förderung eines psychisch gesunden Arbeitsumfelds an?“**

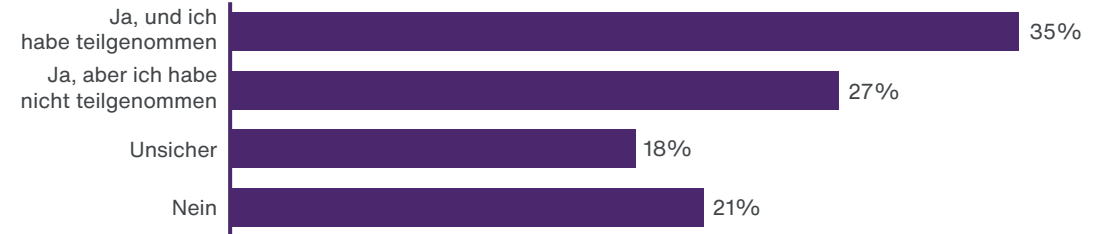


**Zwei von fünf Führungskräften sind unsicher oder berichten, dass ihr Unternehmen keine Schulungen zu effektivem Coaching oder Managementmethoden anbietet.**

- 39 % haben an einem solchen Training teilgenommen; diese Gruppe erreicht mit 64,3 mehr als drei Punkte über dem nationalen Durchschnitt
- Den niedrigsten Wert von 58,8 erreichen 27 % der Führungskräfte, deren Unternehmen zwar Trainings anbietet, die sie jedoch nicht genutzt haben – mehr als fünf Punkte unter dem Wert der Teilnehmenden (64,3) und mehr als zwei Punkte unter dem nationalen Durchschnitt



**Bietet Ihre Organisation Schulungen für Führungskräfte zu effektiven Coaching-/Managementtechniken an?**



**MHI-Punktzahl für „Bietet Ihre Organisation Schulungen für Führungskräfte zu effektiven Coaching-/Managementtechniken an?“**

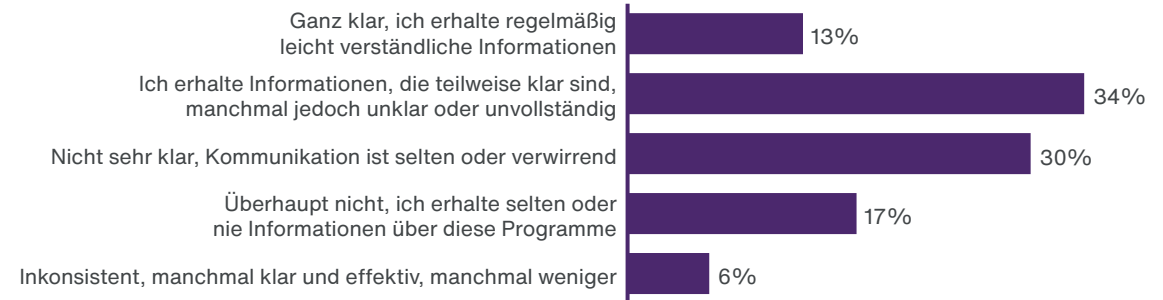


# Kommunikation über Gesundheits- und Wohlfühlprogramme

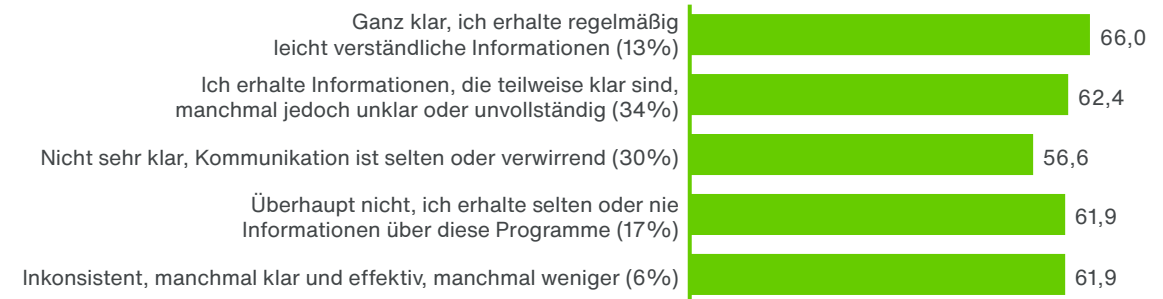
**Fast neun von zehn Beschäftigten empfinden die Kommunikation ihres Unternehmens zu Gesundheits- und Wohlfühlangeboten als unklar oder inkonsistent.**

- Den höchsten Wert für psychische Gesundheit erreichen 13 % der Beschäftigten, die die Kommunikation als sehr klar beschreiben, mit 66,0 – fast fünf Punkte über dem nationalen Durchschnitt
- Den niedrigsten Wert erreichen 30 %, die die Kommunikation als selten oder verwirrend empfinden, mit 56,6 – mehr als neun Punkte unter dem Wert derjenigen mit sehr klarer Kommunikation (66,0) und fast fünf Punkte unter dem nationalen Durchschnitt
- Nicht gewerkschaftlich organisierte Beschäftigte sind 40 % häufiger als Gewerkschaftsmitglieder der Meinung, dass sie selten oder nie Informationen zu diesen Programmen erhalten
- Beschäftigte über 50 sind 70 % häufiger als Beschäftigte unter 40 der Ansicht, dass die Kommunikation überhaupt nicht klar ist

Wie gut kommuniziert Ihre Organisation Informationen über Gesundheits- und Wohlfühlprogramme?



MHI-Bewertung nach „Wie gut kommuniziert Ihre Organisation Informationen über Gesundheits- und Wohlfühlprogramme?“

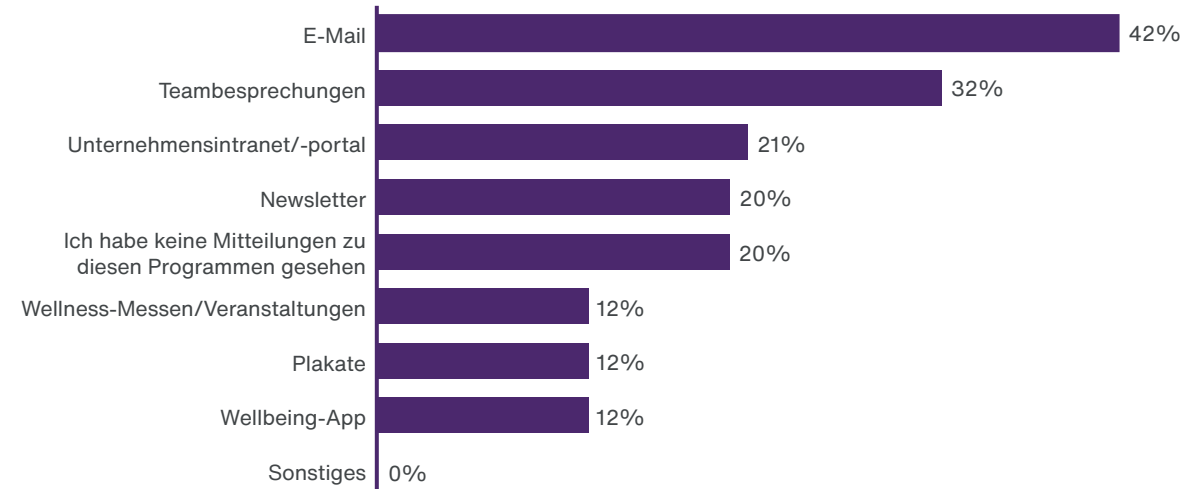


- Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung sind 60 % häufiger als Führungskräfte dieser Meinung
- Kinderlose sind 60 % häufiger als Eltern dieser Meinung

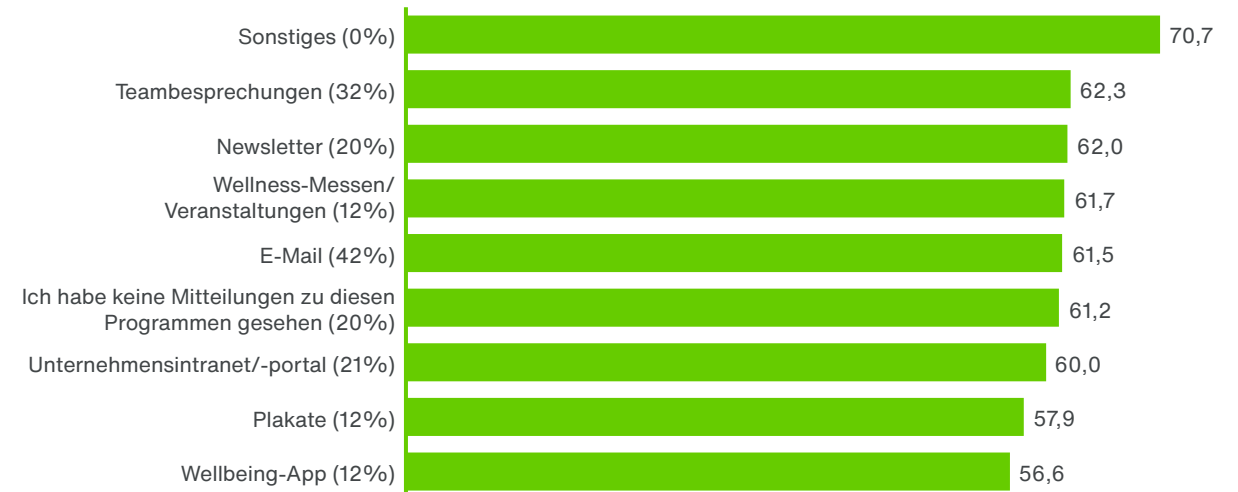
**Jede fünfte beschäftigte Person gibt an, keinerlei Informationen über die Gesundheits- und Wohlfühlangebote ihres Unternehmens gesehen zu haben.**

- 42 % der Unternehmen nutzen E-Mail für die Kommunikation dieser Programme, 32 % informieren während Teammeetings, 21 % nutzen das Unternehmensintranet bzw. -portal, 20 % kommunizieren über Newsletter, 12 % setzen Plakate ein, 12 % verwenden eine Wellbeing-App, 12 % informieren im Rahmen von Gesundheitsmessen oder ähnlichen Veranstaltungen
- 20 % der Beschäftigten haben keinerlei Kommunikation zu diesen Programmen wahrgenommen; diese Gruppe hat mit 61,2 den gleichen Wert für psychische Gesundheit wie der nationale Durchschnitt

#### Welche Methoden nutzt Ihre Organisation, um über Gesundheits- und Wohlfühlprogramme zu informieren?



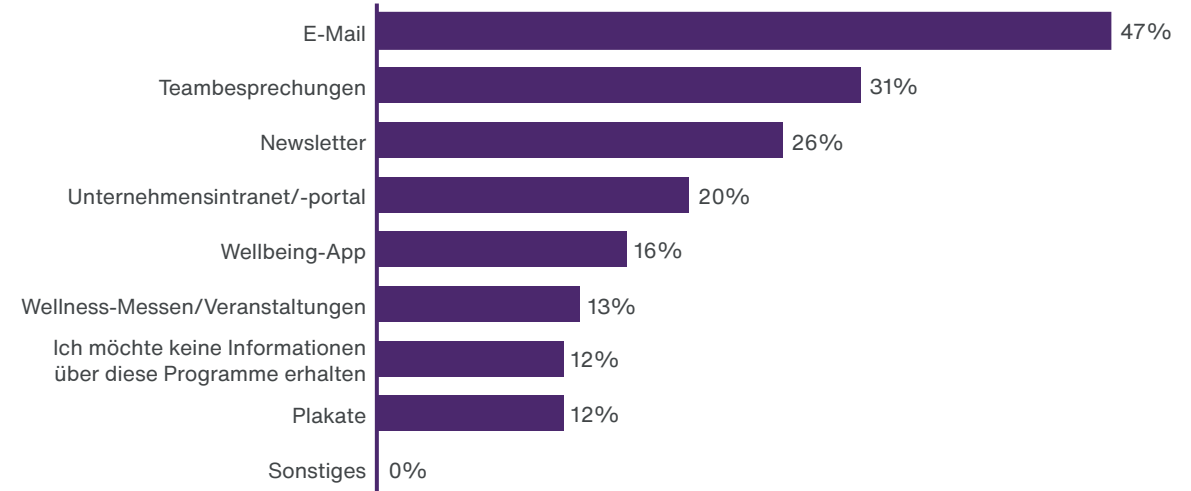
#### MHI-Punktzahl für „Welche Methoden verwendet Ihre Organisation, um über Gesundheits- und Wohlfühlprogramme zu kommunizieren?“



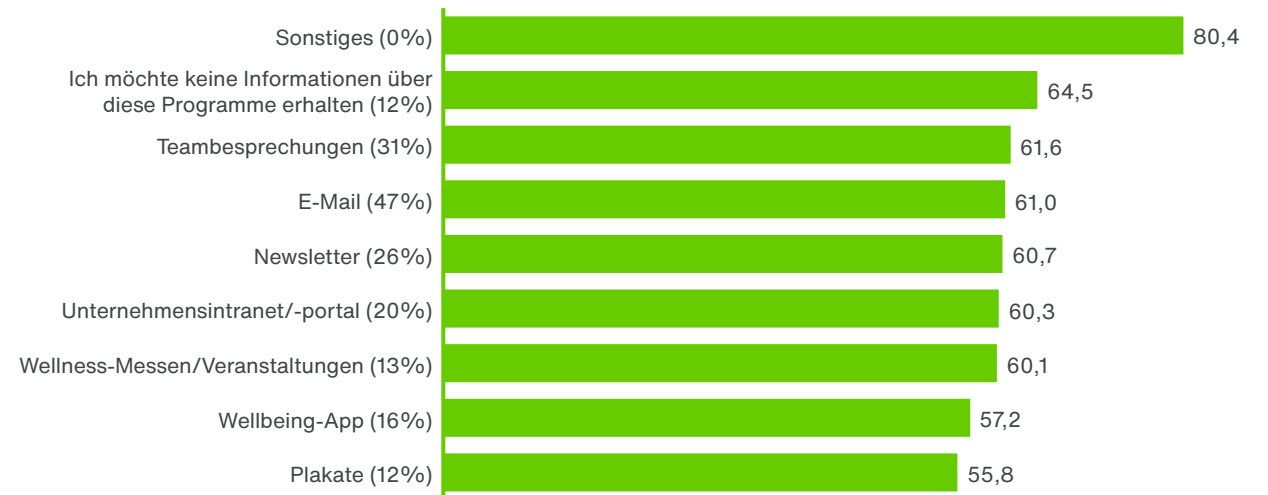
**Fast die Hälfte der Beschäftigten möchte Informationen über die Gesundheits- und Wohlfühlangebote ihres Unternehmens bevorzugt per E-Mail erhalten.**



**Wie möchten Sie Informationen über Gesundheits- und Wellnessprogramme von Ihrer Organisation erhalten?**



**MHI-Wert für „Wie möchten Sie Informationen über Gesundheits- und Wellnessprogramme von Ihrem Unternehmen erhalten?“**



**Fast die Hälfte der Beschäftigten gibt an, dass ihre direkte Führungskraft sie nicht über verfügbare Gesundheits- und Wohlfühlprogramme informiert hat.**

- 43 % berichten, dass ihre Führungskraft über die Verfügbarkeit der Programme informiert hat; diese Gruppe erreicht einen Wert für psychische Gesundheit von 61,6 und liegt damit nahezu auf dem nationalen Durchschnitt von 61,2
- Den niedrigsten Wert von 59,2 haben 45 % der Beschäftigten, deren Führungskraft nicht über diese Angebote informiert hat – mehr als zwei Punkte unter dem Wert der informierten Gruppe (61,6) und zwei Punkte unter dem nationalen Durchschnitt



**Hat Ihre Führungskraft Sie über die Verfügbarkeit von Gesundheits- und Wohlfühlprogrammen informiert?**



**MHI-Punktzahl für „Hat Ihre Führungskraft Sie über die Verfügbarkeit von Gesundheits- und Wellnessprogrammen informiert?“**



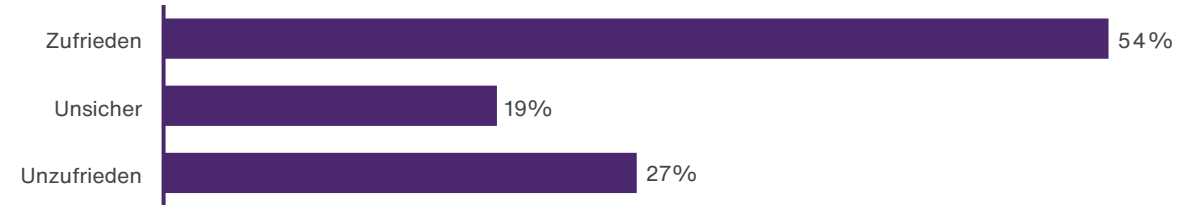
# Schlafqualität

**Mehr als ein Viertel der Beschäftigten ist mit der Qualität ihres Schlafs unzufrieden.**

- Den höchsten Wert für psychische Gesundheit mit 69,1 erreichen 54 % der Beschäftigten, die mit ihrer Schlafqualität zufrieden sind – acht Punkte über dem nationalen Durchschnitt von 61,2
- Den niedrigsten Wert von 48,6 haben 27 % der Beschäftigten, die mit ihrer Schlafqualität unzufrieden sind – mehr als 20 Punkte unter dem Wert der zufriedenen Gruppe (69,1) und fast 13 Punkte unter dem nationalen Durchschnitt



Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Schlafqualität?



MHI-Wert für „Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Schlafqualität?“

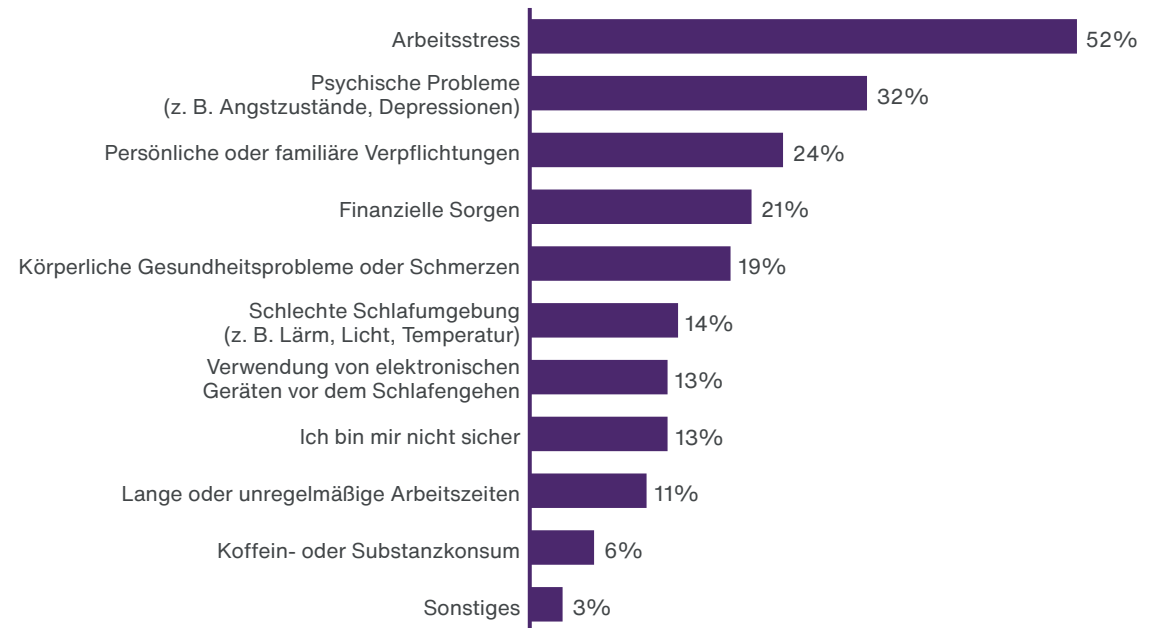


**Arbeitsstress, psychische Belastungen, private oder familiäre Verpflichtungen und finanzielle Sorgen sind die wichtigsten Faktoren für schlechte Schlafqualität.**

- Frauen sind 80 % häufiger als Männer der Ansicht, dass psychische Belastungen ihre Schlafqualität beeinträchtigen
- Eltern sind 60 % häufiger als Kinderlose der Meinung, dass private oder familiäre Verpflichtungen der Hauptgrund für ihre schlechte Schlafqualität sind
- Beschäftigte über 50 sind 60 % häufiger als Beschäftigte unter 40 dieser Ansicht
- Beschäftigte ohne Notfallrücklagen sind dreimal so häufig wie Beschäftigte mit Rücklagen der Meinung, dass finanzielle Sorgen der Hauptgrund für ihre schlechte Schlafqualität sind



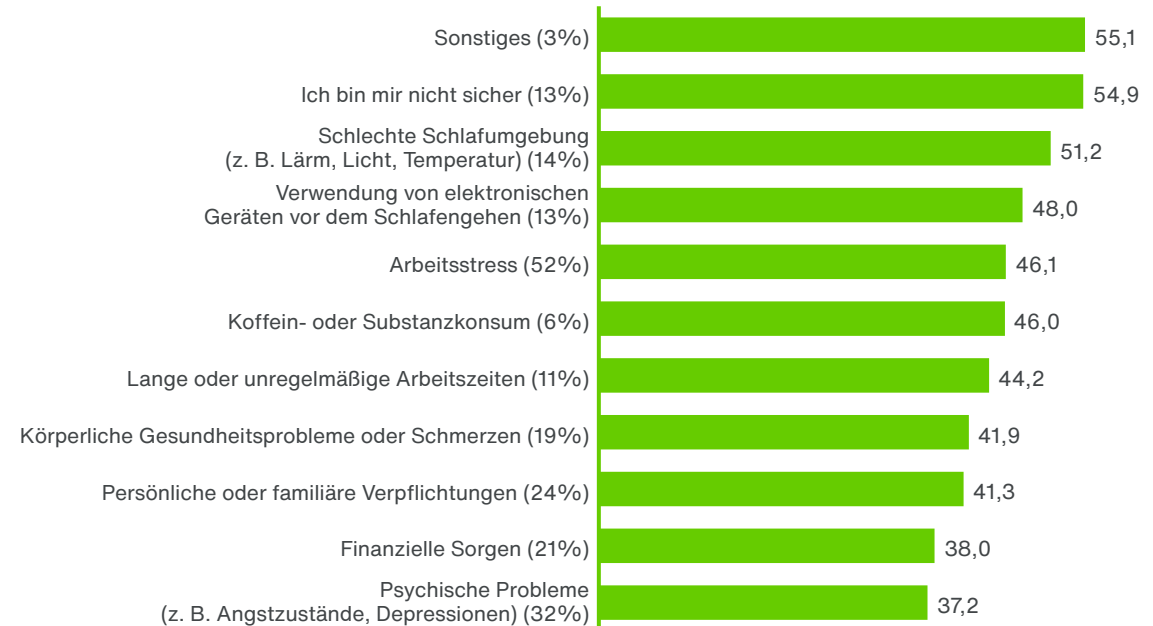
**Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptfaktoren, die zu Ihrer schlechten Schlafqualität beitragen?**



- Den niedrigsten Wert für psychische Gesundheit mit 37,2 erreichen 32 % der Beschäftigten, die angeben, dass psychische Belastungen ihre Schlafqualität verschlechtern – 24 Punkte unter dem nationalen Durchschnitt von 61,2



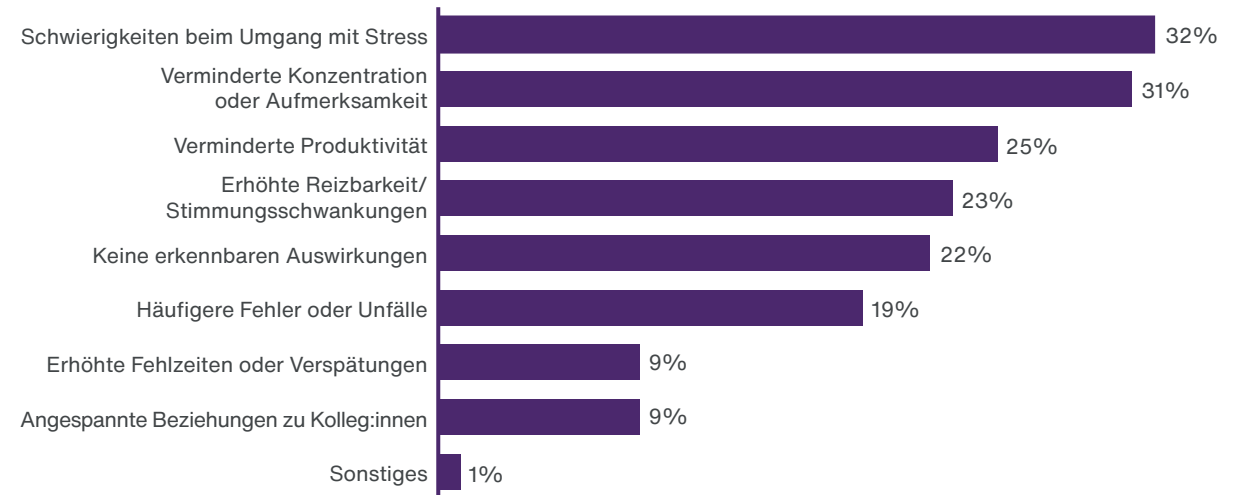
#### MHI-Wert nach „Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptfaktoren, die zu Ihrer schlechten Schlafqualität beitragen?“



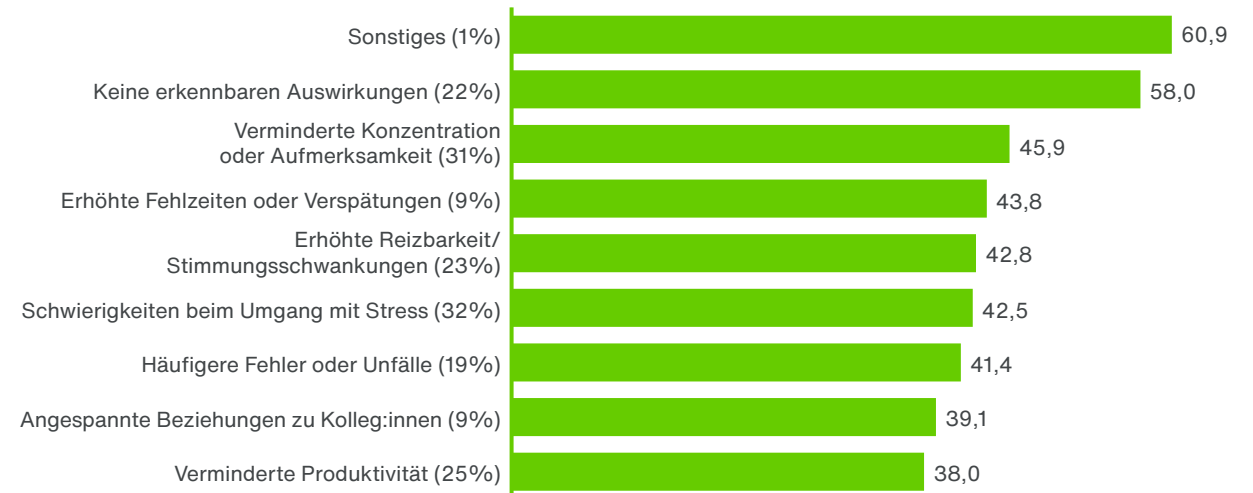
**Frauen berichten häufiger von Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress, während ältere Beschäftigte eher von Produktivitätsverlust infolge schlechter Schlafqualität betroffen sind.**

- Den niedrigsten Wert für psychische Gesundheit mit 38,0 haben 25 % der Beschäftigten, die angeben, dass schlechte Schlafqualität ihre Produktivität mindert – mehr als 23 Punkte unter dem nationalen Durchschnitt
- Beschäftigte über 50 sind 40 % häufiger als Beschäftigte unter 40 von verringerter Produktivität betroffen
- Frauen sind doppelt so häufig wie Männer von Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung am Arbeitsplatz infolge schlechter Schlafqualität betroffen
- Beschäftigte über 50 sind mehr als dreimal so häufig wie Beschäftigte unter 40 der Ansicht, dass schlechte Schlafqualität keine spürbaren Auswirkungen auf ihre Arbeit hat
- Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung sind zweieinhalb Mal so häufig wie Führungskräfte der Ansicht, dass schlechte Schlafqualität keine spürbaren Auswirkungen auf ihre Arbeit hat

**Wie hat sich Ihre schlechte Schlafqualität auf Ihre Arbeit ausgewirkt?**



**MHI-Wert für „Wie hat sich Ihre schlechte Schlafqualität auf Ihre Arbeit ausgewirkt?“**



# Überblick über den TELUS Mental Health Index.

Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden einer Bevölkerung sind entscheidend für die allgemeine Gesundheit und die Arbeitsproduktivität. Der Mental Health Index (MHI) misst den aktuellen psychischen Gesundheitszustand erwerbstätiger Erwachsener. Steigende oder sinkende Werte sollen helfen, Kosten- und Produktivitätsrisiken vorherzusagen und den Investitionsbedarf von Unternehmen und Regierungen in Unterstützungsangebote für psychische Gesundheit zu identifizieren.

## Der Bericht zum Mental Health Index besteht aus zwei Teilen:

1. dem Gesamtwert des Mental Health Index (MHI)
2. einem Fokus-Abschnitt, der die spezifischen Auswirkungen aktueller gesellschaftlicher Themen darstellt

## Methodik

Die Daten für diesen Bericht stammen aus einer Onlinebefragung von 1.000 Personen, die in Deutschland leben und derzeit beschäftigt sind oder in den vergangenen sechs Monaten beschäftigt waren. Die Auswahl der Teilnehmenden spiegelt die Alters-, Geschlechts-, Branchen- und regionale Verteilung in Deutschland wider. Bei der Beantwortung der Fragen sollten die Teilnehmenden die letzten zwei Wochen berücksichtigen. Die Datenerhebung für den aktuellen Bericht fand zwischen dem 10. und 19. Juni 2025 statt.

## Berechnung

Ein Bewertungssystem, das einzelnen Antworten Punktwerte zuweist, bildet die Grundlage des Mental Health Index. Höhere Punktwerte stehen für eine bessere psychische Gesundheit und ein geringeres Risiko für psychische Belastungen. Die Summe der Punkte wird durch die maximal möglichen Punkte geteilt, um einen Wert auf einer Skala von 0 bis 100 zu erzeugen. Der Rohwert entspricht dem arithmetischen Mittel der individuellen Punktzahlen. Die Einordnung der Ergebnisse erfolgt nach folgender Skala:

**Belastet (Distressed):** 0 - 49

**Angespannt (Strained):** 50-79

**Optimal:** 80-100

## Zusätzliche Daten und Analysen.

Demografische Aufschlüsselungen der Teilergebnisse sowie spezielle Korrelations- und Sonderanalysen sind auf Anfrage verfügbar. Ein Benchmarking gegenüber den nationalen Ergebnissen oder einzelnen Untergruppen kann ebenfalls auf Anfrage bereitgestellt werden.

Kontakt [MHI@telushealth.com](mailto:MHI@telushealth.com)





[www.telushealth.com](http://www.telushealth.com)

