

Stress in der Freizeit



DEUTSCH-TO-GO.DE

Freizeit soll Spaß machen. Aber so einfach scheint das nicht zu sein, denn oft jagt ein Termin den nächsten: Sport, Kaffee trinken mit Freunden, kurz bei den Eltern vorbeischaun, rasch noch mal ins Internet und dann weiter zur Geburtstagsparty.

Die Hälfte der Deutschen hat seit Jahren das Gefühl, nicht genügend Zeit für sich und andere zu haben.

Die Studie „Freizeit-Monitor 2022“ zeigt, in welchen Situationen sich die Deutschen inzwischen noch gestresster fühlen als früher:

- Vor allem die eigene Lebensplanung scheint sie immer mehr unter Druck zu setzen: Wie schafft man es, Freizeit, Karriere, Familie und Selbstverwirklichung unter einen Hut zu bringen?
- Auch empfinden sie Stress, weil sie sich gegenüber anderen verpflichtet fühlen und deshalb in ihrer Freizeit ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen müssen.
- Außerdem leiden sie immer häufiger darunter, dass sie sogar in ihrer freien Zeit ständig erreichbar sind. Ein Leben ohne Smartphone ist nicht mehr vorstellbar.
- Nicht zuletzt führt das scheinbar grenzenlose Angebot an Freizeitmöglichkeiten dazu, dass der Entscheidungsdruck steigt. Und somit der Stresslevel. Man möchte schließlich nichts verpassen.

Also, alles gar nicht so einfach? Oder eher ein Luxusproblem?

(179 Wörter)