



Belastungssituation nimmt zu

Was HR-Professionals heute wirklich stresst

Die Belastungssituation von HR-Professionals hat sich zwischen 2014 und 2025 messbar verschärft. Auffällig ist der Anstieg emotionaler, kognitiver und körperlicher Erschöpfung. Stressquellen sind Arbeitsunterbrechungen, Zeitdruck und Teamkonflikte. Es zeigt sich ein ganzheitliches Belastungsmuster im HR-Alltag.

Von Richard Müller, Sibylle Bühler Rogger und Michelle Zumsteg

Basis des nachfolgenden Vergleichs bilden die Studien von 2014 und 2025 zur Belastung der HR-Professionals. Die Erhebungen erfolgten gestützt auf dem Fragebogen von Stressnostress.ch und in Zusammenarbeit mit der Nantys AG. Aufbauend auf einer ersten Erhebung im Jahr 2014 wurden zentrale Belastungsfaktoren, wahrgenommene Stressoren sowie deren Intensität erneut erhoben und in die folgenden drei Cluster eingeteilt (siehe Tabelle unten).

Arbeitslast und Arbeitsorganisation

HR-Professionals erleben ihre Arbeitsrealität als stark fragmentiert und geprägt von permanenter Verdichtung. Besonders störend empfinden viele die ständigen Unterbrechungen, die den Arbeitsfluss immer wieder aufhalten und zu einem chronischen Zustand des Multitaskings führen. In Kombination mit wachsender

Aufgabenfülle und steigendem Termindruck führt dies zu einer strukturell bedingten Dauerbelastung und zu Schwierigkeiten in der Prioritätensetzung. Die Unterforderung bleibt auf konstant tiefem Niveau: Langeweile, fehlende Herausforderung oder mangelnde Entwicklungsmöglichkeiten werden zwar weniger häufig genannt, bilden aber eine stabile Belastungskomponente.

Führung und Konflikte

Zwischenmenschliche Spannungen, unklare Kommunikation durch Vorgesetzte und das Gefühl, zu wenig unterstützt zu werden, verstärken die empfundenen Anforderungen und prägen das subjektive Stresserleben in vielen HR-Teams. Konflikte bleiben ungelöst, Erwartungen werden nicht klar formuliert, Zuständigkeiten verschwimmen. Das schafft eine Atmosphäre der Verunsicherung, die das emotionale Klima belastet und den

Druck auf die Einzelnen weiter erhöht. Die Zusammenführung verschiedener Aussagen legt nahe, dass die Mitarbeitenden das Unterstützungsverhalten der Führungskräfte als unzureichend empfinden. Dies verdeutlicht, dass auch das Führungsverhalten zur empfundenen Belastung beiträgt.

Individuelle Erschöpfung

Am deutlichsten lassen sich die Folgen der Dauerbelastung jedoch auf der individuellen Ebene beobachten. Die mentale Energie vieler HR-Fachpersonen scheint zunehmend erschöpft. Konzentrationschwäche, innere Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen sind weit verbreitet. Die körperliche Folge davon zeigt sich in überdurchschnittlicher Müdigkeit, die sich quer durch alle Altersgruppen zieht und nicht selten mit klassischen Stresssymptomen wie Verspannungen oder Konzentrationsproblemen einhergeht. Auch das Verhalten im Umgang mit Stress hat sich verändert: Im Vergleich zu 2014 sind Rückzug und emotionale Distanz heute häufiger zu beobachten.

Der berufliche Kontext ist eindeutig der Haupttreiber der Belastung. Zwar haben auch private Stressoren leicht zugenommen, etwa familiäre Konflikte oder persönliche Sorgen, sie bleiben jedoch im Gesamterleben deutlich nachgelagert. Private Stressoren treten verstärkt als Folge beruflicher Überlastung auf. Besonders deutlich wird dies in der Verschiebung der Stressprofile: Waren es 2014 noch eher körperliche Symptome, die dominierten, stehen heute kognitive und emotionale Erschöpfungssymptome im Vordergrund.

Cluster	Mittelwert 2025	Ø MW-Differenz (2014 – 2025)	Tendenz
Arbeitslast & Organisation	3,26	+0,35 bis +0,41	Deutlich zunehmend, qualitative Arbeitsdichte und Störungen haben klar zugenommen.
Führung & Konflikte	2,5	+0,21	Spürbare Verschärfung, Konfliktbelastung wächst spürbar, wenn auch weniger stark als Arbeitslast.
Individuelle Erschöpfung	2,75	+0,34 bis +0,39	Hinweise auf stärkere chronische Erschöpfung und mentale Überlastung, kognitive und emotionale Ressourcen sinken.

Die Aussagen basieren auf einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 bis 5.

Abbildung 1: Die Entwicklung in drei Clustern

Insgesamt ergibt sich ein ganzheitliches Bild einer gestiegenen und differenzierten Belastungserfahrung von HR-Professionals. Die Entwicklung in den drei Clustern: «Arbeitslast Organisation», «Führung & Konflikte» und «Individuelle Erschöpfung» zeigt, dass Belastung nicht länger als Ausnahme, sondern als strukturelles Muster verstanden werden muss. Die Daten aus dem Jahr 2025 zeigen nicht nur eine punktuelle Verschiebung einzelner Symptome, sondern eine umfassende strukturelle Veränderung im Erleben von Arbeitsstress – mit Auswirkungen auf Körper, Geist, Emotionen und Verhalten.

Die aktuellen Umfragedaten zeigen, dass Frauen wie auch Männer im HR ihre Arbeitsrealität im Jahr 2025 als belastend erleben. Besonders ausgeprägt ist das Stressempfinden im Zusammenhang mit häufigen Arbeitsunterbrechungen. Diese erschweren nicht nur konzentriertes Arbeiten, sondern vermitteln zunehmend das Gefühl permanenter Fremdsteuerung, Hektik und fehlender Selbstwirksamkeit im Alltag. Gleichzeitig treten bei den Frauen vermehrt psychosoziale und emotional-kognitive Belastungen in den Vordergrund. Viele HR-Fachfrauen berichten, dass das private Leben durch berufliche Anforderungen zunehmend verdrängt wird. Diese Entwicklung steht exemplarisch für die enge Verflechtung von beruflichem Stress und privater Lebensqualität und verdeutlicht, wie arbeitsbedingte Belastungen in den

persönlichen Alltag hineinwirken können. Bei den Männern hingegen tragen häufig zwischenmenschliche Reibungen, ungelöste Spannungen und Konflikte im Team wesentlich zum Stresserleben bei.

Wenn der Stress nach Hause kommt

Was früher punktuell auftrat, hat sich heute als dauerhafte Belastung etabliert. Stress ist nicht mehr die Ausnahme, sondern ist Teil des beruflichen Alltags geworden. Stress ist inzwischen ein Zustand, mit dem viele zu leben gelernt haben – nicht mehr krisenhaft, aber auch nicht gesund. Und er wirkt längst nicht mehr nur im Job: Er reicht über das Büro hinaus, hinein ins Private – subtil, aber konstant. Während sich 2014 noch rund zwei Drittel der Befragten als «nicht» oder «wenig betroffen» einstufen, ist dieser Anteil bis 2025 auf unter 50% zurückgegangen. Das zeigt: Die Trennlinien zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen.

Gegenmassnahmen

Die grosse Mehrheit der Befragten hält Massnahmen zum Stressabbau für wichtig, jedoch greifen klassische Lösungen zu kurz. Es reicht nicht mehr, punktuell Yoga-Kurse oder Zeitmanagement-Seminare anzubieten. Gefragt sind Massnahmen, die die Realität von heute abbilden – individuell, flexibel und über die Grenzen des Arbeitsplatzes hinaus. Wer

Stress wirksam begegnen will, muss verstehen, wo er entsteht: im Zusammenspiel von Arbeitsanforderung, Eigenanspruch und Lebensrealität. Eine moderne HR-Arbeit, die Gesundheit ernst nimmt, denkt Prävention nicht als Reaktion auf Symptome – sondern als Teil der Kultur. Sie fördert Dialog statt Druck, schafft geschützte Räume, statt allgemeine Programme, und setzt auf Vielfalt statt Vereinheitlichung. Denn nur so lässt sich die zunehmende Belastung auffangen – und langfristig wandeln.



Richard Müller ist Dozent für Betriebswirtschaft und Personalmanagement an der FHNW. Seine Publikationen fokussieren auf das Personalmanagement, insbesondere auf Aspekte der Unternehmenskultur.



Sibylle Bühler Rogger, BSc in Psychology, Prof. lic. iur., Dozentin für Recht an der FHNW. Unterrichtet in den Studiengängen Betriebsökonomie und Wirtschaftsrecht und in der Weiterbildung; Schwerpunkt Arbeitsrecht.



Michelle Zumsteg ist Arbeits- und Organisationspsychologin und arbeitet in der beruflichen Eignungsdiagnostik als Management Consultant bei der Nantys AG.

Einfach ausfüllen und abschicken!

Gleich bestellen:

Fon: 044 434 88 34

Fax: 044 434 89 99

Web: personal-schweiz.ch

Mail: bestellung@weka.ch

Coupon ausfüllen, ausschneiden und schicken/faxen an:

WEKA Business Media AG
Leserservice
Hermetschloostrasse 77
8048 Zürich

Ja, ich möchte personalSCHWEIZ abonnieren!

☐ **10 Ausgaben für CHF 98.–***
Jahresabonnement

☐ **5 Ausgaben für CHF 59.–***
Schnupperabonnement

☐ **10 Ausgaben plus Toolbox für CHF 138.–***
Kombi-Jahresabonnement (Online-Archiv und über 100 Tools)

TIPP!

Firma

Funktion

Vorname

Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Datum / Unterschrift

* zzgl. MWST und Porto