



Sonderbeilage zur CSS Gesundheitsstudie 2023

# Wie geht es Ihnen?

Deine Gesundheit.  
Deine Partnerin.



## Inhalt



### Körperlich und mental gesund bleiben

Seite 8

### Die Liebe neu entdeckt

Seite 4



### «Schluss mit der <Ich-Besoffenheit!»

Interview mit dem Philosophen Ludwig Hasler

Seite 6



### Doppelte Belastung kostet Frauen viel Kraft

Seite 10

### Innovative Behandlung von Depressionen

Seite 12

### Rituale helfen, die Balance zu halten zwischen Arbeit und Freizeit

Seite 14

Die CSS Gesundheitsstudie 2023 finden Sie auf:



[css.ch/gesundheitsstudie](https://css.ch/gesundheitsstudie)

Impressum

Redaktion und Verlag: Sabine Betschart, Roland Hügi, Manuela Specker  
CSS, Tribschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern  
Gestaltung: Weissgrund AG, Zürich

## Liebe Leserin, lieber Leser

Wie geht es der Schweizer Bevölkerung? Eine Frage, die uns als führender Krankenversicherer stark beschäftigt. Deshalb haben wir vor drei Jahren die CSS Gesundheitsstudie lanciert. Die erste Befragung fand unmittelbar vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie statt. Wie ein Seismograf zeichnet die Studie die Veränderungen nach, die sich seither ergeben haben. Wir sehen, dass die vergangenen Monate Spuren hinterlassen haben: Die Menschen in der Schweiz fühlen sich gesundheitlich schlechter als vor der Pandemie. Mehr als ein Drittel der Befragten gab in diesem Jahr an, sich nicht ganz gesund zu fühlen.

Auffallend ist, dass sich der Gesundheitszustand insbesondere bei den über 65-Jährigen deutlich verschlechtert hat. Rund die Hälfte von ihnen fühlt sich gesundheitlich angeschlagen. 2020 war das erst bei einem Drittel der Befragten der Fall. Grund genug, um ihnen in dieser Beilage einen Schwerpunkt zu widmen. So berichten wir über eine 79-Jährige, die sich nach der Pensionierung neu erfunden hat. Auch lässt uns der Philosoph Ludwig Hasler an seinen Gedanken teilhaben, was im Leben wirklich wichtig ist.



Für uns als Krankenversicherer und als Gesundheitspartnerin sind die Erkenntnisse der CSS Gesundheitsstudie von hoher Relevanz. Sie zeigen auf, wo wir als Gesellschaft genauer hinschauen sollten.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Philomena Colatrella  
CEO



# Die Liebe neu entdeckt

Yvonne und Peter sind sich im hohen Alter erneut begegnet und verliebten sich nochmals ineinander. Ihre Geschichte lehrt uns: Für die Liebe ist es nie zu spät im Leben.

Stellen Sie sich vor, Sie treffen nach 59 Jahren auf Ihre Jugendliebe. Genau dies erlebten Yvonne (82) und Peter (84). Sie waren als Teenager ein Paar und haben sich anschliessend aus den Augen verloren. Beide sind ihren eigenen Weg gegangen.



2016 fanden sie erneut zusammen, und für beide ist heute klar: «Im hohen Alter entdeckten wir die Liebe neu.» Sie erlebten, wie sich ihre Beziehung wandelte und worauf es ankommt. «Es ist für mich sehr schön, dass wir Tag für Tag füreinander da sein können», beschreibt Yvonne ihre Gefühle. Peter ergänzt: «Ich bin rundum glücklich. Ich kann mir einfach nichts Schöneres vorstellen für einen Lebensabend.»

Yvonne und Peter sind die Protagonisten der Kampagne «Lebenszeit» der CSS. Sie verdeutlicht mit insgesamt zwölf Geschichten, dass die Lebenszeit endlich ist, aber unendlich wertvoll. Für jeden und jede von uns ist die Lebenszeit einzigartig. Dies bezieht sich nicht nur auf die Länge des Lebens, sondern auch darauf, wie wir die Lebenszeit wahrnehmen, nutzen und schätzen. Eindrücklich veranschaulicht dies Erica Benz auf der nächsten Seite. Sie hat ihre Lebenszeit genossen und blickt auf ein zufriedenes Leben zurück. Dabei stellt sie fest, dass Zukunftspläne mit zunehmendem Alter weniger wichtig werden. Sie lebt bewusst im Hier und Jetzt und konzentriert sich auf sinnstiftende Aktivitäten.

## Kampagne

Sehen Sie sich die Geschichte von Yvonne und Peter als Video an und erleben Sie weitere berührende Lebenszeit-Momente:



[lebenszeit.css.ch](https://lebenszeit.css.ch)



**Erica Benz**

aus Zürich durfte ihre grosse Leidenschaft zum Beruf machen. Und sie hat sich nach der Pensionierung neu erfunden.

## Wenn das Ende näher kommt

« Ich hatte das seltene Glück, dass ich meine grosse Leidenschaft, die Literatur, mit meinem Beruf verbinden konnte. Ich war bei der Kulturstiftung Pro Helvetia zuständig für die Literaturförderung. Meine Berufsjahre waren wohl mit die beste Zeit meines Lebens. Aber auch die Art und Weise, wie ich meine Nachberufsphase gemeistert habe, erfüllt mich mit Zufriedenheit. Selbstverständlich ist das nicht, stellt doch die Pensionierung einen enormen Bruch dar. Praktisch von einem Tag auf den andern bricht ein grosser Teil des sozialen Umfelds weg – da darf man sich keine Illusionen machen. Statt zu hadern, habe ich mich da neu erfunden. »

Ich habe begonnen, mich mit Alters-themen zu befassen. Unter anderem engagiere ich mich in verschiedenen Forschungsprojekten zum Thema Alter. Zudem bin ich Teil des Netzwerks Innovage Schweiz. In diesem Netzwerk stellen Pensionierte ihr Wissen zur Verfügung und beraten unentgeltlich gemeinnützige Organisationen. Etwas Sinnstiftendes machen zu können und dafür Wertschätzung zu erfahren, erachte ich als etwas vom Wichtigsten. Ich bin nun mit meinen 79 Jahren in einem Alter, in dem das Ende näher ist als auch schon. Das merkt man unweigerlich an seinem persönlichen Umfeld. Menschen, die man kennt, werden krank, erschreckend viele Klassenkameradinnen und -kameraden sind bereits gestorben. Zwar sind wir Menschen wahre Verdrängungskünstler. Aber das Lebensende lässt sich nun mal nicht wegdiskutieren. Je älter man wird, desto bewusster geht man dann durchs Leben. Man akzeptiert auch, dass der Radius stets ein bisschen kleiner wird, und lernt, das zu schätzen, was man noch hat. Ich bin realistisch genug, um mich nicht mehr in grossen Zukunftsplänen zu verlieren. Vielmehr lebe ich den Augenblick, die Gegenwart. Und das ist gut so. »

*Erica Benz versteht ihre Worte als Momentaufnahme. Sie betont, auch andere Gefühlslagen zu kennen, in denen es vielleicht nicht so abgeklärt tönen würde.*

# «Schluss mit der «Ich-Besoffenheit»!»

Ludwig Hasler ist Philosoph, Physiker und Publizist. Wie in seinem Bestseller «Für ein Alter, das noch was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft» nimmt er auch hier zu verschiedenen Lebensfragen pointiert und tiefgründig Stellung.

## Alt oder jung – was ist schöner?

### Was sagt die Literatur?

Lange galt: Jungsein ist attraktiv, Aufbruch, Wachstum, Zukunft. Dagegen Altsein: schrumpfen, serbeln, sterben. Heute folgt auf die Erwerbszeit ein neuer Aufbruch: eine Phase bisher unerhörter Freiheit. So kriegt jedes Lebensalter seine Blüte – und sein Welken. Literarisch? Siehe Hermann Hesses Gedicht:

«Wie jede Blüte welkt, und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.»

## Was sollte ein Mensch zwischen den Polen jung und alt sinnvollerweise anstellen?

Sich engagieren. Auch wenn wir gern mit Freizeit kokettieren – Menschen sind Weltgestalter, nicht Weltenbummler. Das Leben ist kein Privatbetrieb. Wir sind, was wir mitspielen, in der Familie, der Firma, im Quartier, in der Gesellschaft. Entscheidend ist: Sind wir da «Player» – oder bloss Passivmitglieder? «Es gibt kein Glück ausser im Gebrauch meiner Kräfte», schrieb Schopenhauer: Wir alle haben unsere Kräfte, egal welche, Hauptsache, wir nutzen sie – nicht nur für uns. Das macht «Sinn»: Mitwirken an etwas, das grösser ist als mein Ego.

## Weshalb waren frühere Generationen trotz harter Arbeit zufrieden und glücklich?

Ganz einfach: Es gab stets zu tun. Und alles war nötig. So blieb keine Zeit, in Sinnkrisen zu fallen. Mein Vater war Schreiner, zehn Stunden in der Werkstatt, sechs Tage die Woche. Da der Lohn für die achtköpfige Familie nicht reichte, verwaltete er feierabends die örtliche Krankenkasse (CSS, Anm. der Redaktion). Wie er nebenher noch im Kirchenchor sang, die christlichsoziale Ortspartei präsidierte, im Gemeinderat mitwirkte, ist mir schleierhaft. Ein Rackerleben – und stets wirkte er aufgeräumt.

## Was können heutige, oft stressgeplagte Menschen daraus lernen?

Mein Vater war ein sogenannter einfacher Mann – jedoch Akteur seines Lebens. Verglichen mit ihm sind wir therapiebedürftige Zappelfritzen. Dauernd am Display und auf Achse, erleben wir das Vielfache meines Vaters – und fürchten doch, das Leben laufe an uns vorbei. Lässt sich das korrigieren? Klar: Mehr Konzentration! Zufriedenheit! Leicht gesagt. Schluss mit der «Ich-Besoffenheit»! Auch gut. Krank macht uns der Druck, dauernd ein spezielles Ich spielen zu müssen.



## Mit welchem Lebensmotto kommen wir besser und zufriedener durchs Leben?

Ich empfehle: Sisyphus mit seinem Stein. Den rollt er den Berg hoch, kommt nie oben an, also von vorn, immerzu. Sinnlos? Er lehnt es ab, den Stein als Strafe der Götter zu sehen. «Das ist mein Stein! Ich rolle im eigenen Auftrag.» Wir haben alle unseren Stein. Ich kann nicht stets tun, was ich will. Ich kann aber, was ich tue, zu meiner Sache machen. Wer das schafft – «Das ist mein Stein! Mein Tag! Mein Job», kränkelt weniger, lebt zuversichtlicher, also widerstandskräftiger, als glücklicher «Rolling Stone».

## Die CSS Gesundheitsstudie 2023 zeigt:



Die Qualität  
des Lebens  
ist deutlich  
wichtiger als die Dauer

Ein langes, erfülltes Leben bei guter Gesundheit – das wünscht man einander gerne zum Geburtstag. Doch wie sieht es aus, wenn man sich für das eine oder das andere entscheiden müsste?

Nur für 2 Prozent ist ein langes Leben der wichtigste Faktor. Hingegen steht für eine Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer, 54 Prozent, ein erfülltes Leben und für 44 Prozent die Gesundheit an erster Stelle.

Für zwei Drittel der 18- bis 35-Jährigen steht ein erfülltes Leben im Vordergrund, nur für ein Drittel ein gesundes. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil derjenigen zu, welche die Gesundheit als das Wichtigste betrachten. Bei den über 65-Jährigen hat für fast gleich viel Befragte (48 Prozent) ein erfülltes Leben Priorität wie ein gesundes (49 Prozent). Interessanterweise betrachten auch Personen, die (eher) krank sind, ein erfülltes Leben als den wichtigsten Aspekt ihrer Lebenszeit. Mit 56 Prozent liegt dieser Anteil sogar leicht höher als bei den gesunden Befragten (53 Prozent).

# Körperlich und mental gesund bleiben

Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut. Was können wir tun, um sie zu stärken? Die CSS-Gesundheitscoachs wissen, welche Ideen leicht umsetzbar sind.

Mehr als jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich nicht ganz gesund.

## Wie können Sie gesund bleiben?

### Bewegung

Es muss kein Profisport sein, aber bauen Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag ein. Treffen Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin auf einen Spaziergang, anstatt sich für ein Bier oder einen Kaffee zu verabreden.

### Dankbarkeitstagebuch führen

Schreiben Sie jeden Abend eine Sache auf, die Sie als wertvoll erlebt haben. Vielleicht war es eine nette Buschauffeure oder ein feines Mittagessen. Um uns wohlzufühlen, brauchen wir für jede negative Erfahrung drei positive Erfahrungen. Konzentrieren Sie sich besonders in schwierigen Zeiten auf schöne Dinge.

### Regelmässige Entspannungsiseln einbauen

Achten Sie mehrmals am Tag auf Ihre Atmung, und wählen Sie den Zeitpunkt dafür bewusst aus. Beispielsweise wenn Sie im Supermarkt an der Kasse oder an der Bushaltestelle warten. Oder trinken Sie den Kaffee am Nachmittag an der Sonne und lassen Sie das Smartphone im Büro.



## Gesundheitscoach der CSS

Lassen Sie sich beraten rund um Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und vieles mehr. Hier erfahren Sie mehr über das Angebot:



[css.ch/gesundheitscoach](https://css.ch/gesundheitscoach)

Zwei von fünf Personen in der Schweiz haben das Gefühl, dass die Arbeit auf ihre Freizeit übergreift. Die Mehrheit davon belastet das sehr.



## Wie können Sie Arbeit und Freizeit besser trennen?

### Übergangsrituale gestalten

Sie können den Arbeitsweg oder einen Spaziergang nutzen, um abzuschalten. Im Homeoffice ist es sinnvoll, den Arbeitsplatz am Feierabend zu verlassen oder alles, was mit der Arbeit zu tun hat, wegzuräumen. Manchen hilft es, wenn sie die Kleidung – vom Arbeitsoutfit in den Homedress – wechseln.

### «Grübfenster»-Technik anwenden

Wenn Sie in der Freizeit gedanklich nicht von der Arbeit loskommen,

können Sie sich ein Zeitfenster von 15 Minuten in der Arbeitszeit einbauen, um sich in dieser Zeit ausschliesslich mit Ihren Sorgen und schwierigen Themen zu befassen. Wenn ausserhalb des «Grübfensters» unerwünschte Gedanken an die Arbeit aufkommen, sagen Sie sich deutlich: STOPP. Sie werden sich wieder mit dem Thema beschäftigen, aber nicht jetzt. Es hilft, wenn Sie zu diesem Zeitpunkt bewusst etwas anderes machen.

70 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer betrachten psychische Erkrankungen, die aufgrund von Leistungsstress entstehen, als Gesundheitsgefahr.

## Wie gehen Sie mit Verantwortung und Druck bei der Arbeit um?

### Sorgen zu Ende denken

Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn Sie eine Aufgabe nicht oder schlecht machen? Meistens wird es nämlich gar nicht so katastrophal, wie Sie befürchten.

### Ausgleichende Hobbys suchen

Zum hohen Leistungsdruck bei der Arbeit brauchen wir einen Ausgleich. Überlegen Sie: Welche Aktivitäten machen Ihnen Freude? Was haben Sie früher als Kind gerne gemacht? Vielfach sind kreative, musische oder sinnliche Tätigkeiten erfüllend. Folgen Sie Ihrer Neugierde.

### Persönliches ansprechen und Unterstützung annehmen

Besonders in stressigen Phasen ist es sinnvoll, seine Anspannung zu thematisieren. Teilen Sie Ihre Gefühle und Erwartungen mit involvierten Personen. Beispielsweise kann gemeinsam im Team entschieden werden, wie sich die Aufgaben gerecht aufteilen lassen. Oder sprechen Sie offen mit den Vorgesetzten über Ihre Kapazitäten. Denken Sie daran: Sie werden nur Hilfe erhalten, wenn Sie aussprechen, dass Sie welche benötigen.





# Doppelte Belastung kostet Frauen viel Kraft

Frauen zwischen 41 und 50 Jahren geht es psychisch bedeutend schlechter als Männern im selben Alter. In der Arbeitswelt sind psychische Probleme nach wie vor tabuisiert. Woran liegt das?

12 Prozent der befragten Frauen in der Alterskategorie 41 bis 50 Jahre gaben im Rahmen der CSS Gesundheitsstudie an, dass es ihnen oft nicht gut geht, 32 Prozent bezeichnen ihr seelisches Befinden als «durchzogen». Bei den Männern liess kaum jemand verlauten, oft unter psychischen Problemen zu leiden. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind zu gross, um sie nur mit Aspekten der Sozialisation zu erklären; zum Beispiel jenem, dass sich Männer über ihre Probleme eher ausschweigen.

Eine Erklärung sind die nach wie vor wirkmächtigen Rollenbilder. Die Psychiaterin Hildburg Porschke vom Institut für Stressfolgeerkrankungen spricht von der Doppelbelastung Familie/Beruf, die Frauen viel stärker betrifft. Folglich seien sie auch stärker mit den damit einhergehenden Veränderungen in der Lebensplanung konfrontiert, die eine psychische Belastung darstellen können. «Zwischen 41 und 50 werden in der Regel die eigenen Kinder selbständiger. Da es in vielen Fällen nach wie vor die Frauen sind, welche den Grossteil der Familienarbeit übernehmen, stehen sie vor der Frage, wie es denn nun weitergeht.»

Oft macht sich zudem die Erschöpfung als Folge der Doppelbelastung in dieser Phase erst recht bemerkbar.

## Tabu psychische Erkrankungen

Wer die Lücke nicht füllen kann und sich zugleich ausgebrannt fühlt, ist besonders gefährdet, psychisch zu erkranken, zumal der Leistungsdruck in der Arbeitswelt ungebrochen hoch ist. Das dürfte auch erklären, warum es gemäss der CSS Gesundheitsstudie beiden Geschlechtern schwerfällt, gegenüber dem Arbeitgeber psychische Probleme als Grund für Absenzen anzugeben. «Gerade jüngere Menschen sprechen heute im Bekanntenkreis offener darüber, wenn es ihnen nicht gut geht. Aber am Arbeitsplatz ist die Angst zu gross, dass dies als Schwäche ausgelegt wird, die mit reduzierter Leistung einhergeht», erklärt Hildburg Porschke. Hier fallen nicht Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sondern zwischen den Generationen auf: Menschen über 65 thematisieren ihre Probleme im eigenen privaten Umfeld deutlich seltener als jüngere. «In dieser Altersgruppe kommt es auch öfter vor, dass man psychische Probleme nicht einmal sich selbst gegenüber eingesteht», gibt Porschke zu bedenken.

**Dr. med. Hildburg Porschke**  
Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
am Institut für Stressfolgeerkrankungen



## Die CSS Gesundheitsstudie 2023 zeigt:



Einem Drittel der Schweizer Bevölkerung geht es mental höchstens durchzogen.

Während es 2021 noch knapp drei Vierteln der Bevölkerung immer oder meistens gut ging, sind es 2023 nur noch gut zwei Drittel. Eine anhaltend negative Tendenz zeigt sich bei den 36- bis 65-Jährigen. Hier ist der Anteil der mental ganz Gesunden seit 2021 von 75 auf 67 Prozent gesunken. Der jüngeren Bevölkerung unter 36 geht es schlechter als dem Rest und sie hat auch mehr Mühe, professionelle Unterstützung zu finden. Auch für Personen, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden, gestaltet sich die Suche nach einem Therapieplatz schwieriger.

# Innovative Behandlung von Depressionen

Digital und ganz ohne Medikamente: Das von der CSS unterstützte Start-up Flow Neuroscience hat eine niederschwellige Methode zur Behandlung von Depressionen entwickelt, die auf Hirnstimulation basiert.

Depressionen haben vielfältige Ursachen. Entsprechend breit gefächert und individuell abgestimmt sind auch die Behandlungsmethoden. Eine Kombination aus Antidepressiva und Psychotherapie gehört heute zum Standard, insbesondere bei schwereren Erkrankungen. Das Start-up Flow Neuroscience ist nun mit einer neuen Methode auf dem Markt präsent, die auf einer nichtinvasiven Stimulation des Gehirns basiert. Bei der sogenannten transkraniellen Gleichstromstimulation (tDCS) werden die neuronalen Netzwerke durch schwachen Strom aktiviert. Dafür setzen sich die Betroffenen eine Art Headset auf und nutzen gleichzeitig die dazugehörige Verhaltenstherapie-App «Flow». Dieser kombinierte digitale Ansatz berücksichtigt sowohl biologische als auch verhaltensbedingte Ursachen der Erkrankung.

«Ich habe mich innert Kürze besser gefühlt, die Welt war wieder farbiger, und ich hatte einen besseren Zugang zu meinen Gefühlen.»



die Welt war wieder farbiger, und ich hatte einen besseren Zugang zu meinen Gefühlen. Das war für mich ein Indiz dafür, dass es sich lohnt, diesen Weg weiterzuverfolgen.» Die neusten Forschungsergebnisse einer Studie mit 173 Patientinnen und Patienten in Europa und Amerika bestätigen dieses Bild: 63 Prozent der Betroffenen erlebten nach einer siebenwöchigen Therapie, bei der «Flow» ergänzend zur Psychotherapie eingesetzt wurde, eine Reduktion ihrer depressiven Symptome um mindestens 50 Prozent.

## Erfreuliche Forschungsergebnisse

Nach der klinischen Forschungsphase bewährt sich die Methode nun auch in der Praxis: Die Privatklinik Meiringen führte ein Pilotprojekt mit Patientinnen und Patienten durch und begleitete sie während der Behandlungen mit «Flow». Die Testpersonen verspürten nach der Therapie mehr Energie und würden «Flow» als ergänzende Therapieform weiterempfehlen. Ganz ähnlich klingt es bei Annie, die wie folgt von ihren Erfahrungen berichtet: «Ich habe mich innert Kürze besser gefühlt,

Von den Resultaten überzeugt ist auch die CSS, die sich über ihren Venture-Fonds «Swiss Health Ventures» am Start-up Flow Neuroscience beteiligt hat. Und noch eine gute Nachricht: Ab dem 1. Januar 2024 zahlen wir aus den verschiedenen Ambulantversicherungen einen Beitrag an das «Flow»-Headset, wenn es zur Behandlung psychischer Probleme eingesetzt wird.



# Rituale helfen, die Balance zu halten zwischen Arbeit und Freizeit

Wir alle kennen es: ständig will jemand etwas von uns. Das Telefon klingelt, die Zahl der ungelesenen Mails wird immer grösser. Hektische Zeiten im Arbeitsalltag wirken sich häufig auch auf unsere Freizeit aus. Umso wichtiger ist es, «Entspannungsiseln» in den Alltag einzubauen. Vier Personen erzählen, wie sie sich mit ganz eigenen Ritualen den gewünschten Fokus und Abstand verschaffen.

«Mit dem Fokustag lenke ich meine Energie und Aufmerksamkeit ganz gezielt.»

Am Dienstag steht in meiner Agenda «Fokustag». Dann bin ich weder für meine Vorgesetzte noch für mein Team verfügbar. An diesem Tag bestimme ich selbst, woran ich arbeite und wie lange. Ohne Ablenkung versuche ich, Ideen weiterzuspinnen, Konzepte zu entwickeln oder konkrete Arbeiten voranzubringen. Es ist eine intensive Auseinandersetzung mit einem Thema. Die dadurch erzielten Resultate sind unheimlich befriedigend!

**Tobias (53)**, Designer

«Durch das Laufen kann ich meine Sinne schärfen.»

Wenn immer möglich gönne ich mir am Mittag einen Spaziergang an der frischen Luft. Mal fällt die Pause länger, mal kürzer aus. Wichtiger als die Dauer ist mir, dass ich in Bewegung komme und bewusst wahrnehme, was rund um mich herum passiert. Was sehe ich? Welche Düfte rieche ich? Welche Geräusche nehme ich wahr? So kann ich jeden Tag aufs Neue Dinge in meinem Umkreis und in mir drin entdecken. Die Bewegung zu Fuss scheint mir das perfekte Tempo dafür zu sein.

**Dominik (40)**, Kommunikationsberater

## Tipp aus dem Kloster

Es hat wohl seine Gründe, dass buddhistische Mönche empfehlen: Meditieren Sie jeden Tag 20 Minuten. Ausser wenn Sie zu beschäftigt sind – dann meditieren Sie eine Stunde.

«Am Mittag konzentriere ich mich auf das Essen – fürs Networking und das Soziale nutze ich andere Gelegenheiten.»

Ich nehme mir konsequent eine Stunde Zeit für das Mittagessen, und ich verzichte dabei auf schwere Kost. Zudem verbringe ich diese Zeit meistens alleine. Das mag etwas eigenbrötlerisch wirken, aber dafür bleibe ich vom berühmten Nachmittagstief verschont. Diese kleine Auszeit gibt mir sehr viel Energie, und fürs Networking und das Soziale gibt es schliesslich zahlreiche andere Gelegenheiten.

**Christoph (47)**, Marketingmanager

«Hörbücher sind eine sehr effiziente Methode, um abzuschalten und in andere Welten einzutauchen.»

Ich hatte die Neigung, immer erst dann entspannen zu können, wenn alle Aufträge erledigt waren. Mit der Konsequenz, dass ich konstant müde war, denn es gibt immer eine To-Do-Liste. So musste ich lernen, auch mitten im grössten Arbeitsstress Pausen zuzulassen. Am besten gelingt mir das mit einem Hörbuch. Ich ziehe mich jeweils für eine halbe Stunde zurück und tauche so in eine andere Welt ein.

**Anja (28)**, Textilfachfrau

## Die CSS Gesundheitsstudie 2023 zeigt:



Zwei von fünf Befragten haben den Eindruck, dass die Arbeit auf ihre Freizeit übergreift.

Dies geschieht häufig in mentaler Form. Gut zwei Drittel der Befragten geben an, dass sie in ihrer freien Zeit über die Arbeit nachdenken. Es geht ihnen nicht um tatsächlich in der Freizeit geleistete Arbeit, sondern um die mentale Last des daran Denkens bzw. ums gedanklich nicht abschalten können.

Es überrascht ein wenig, dass die räumliche und zeitliche Flexibilisierung der Arbeitswelt nicht zu mehr Druck führt. Drei von vier berufstätigen Befragten beurteilen die Flexibilisierung bei der Arbeit als positiv. Sie wirkt entlastend: Die Arbeit lässt sich an die eigene Tagesform anpassen, und private Angelegenheiten wie Arzttermine oder das Abholen der Kinder aus der Kita führen zu weniger Stress.



Wann ist  
die Zeit  
deines  
Lebens?

[css.ch/lebenszeit](https://css.ch/lebenszeit)

css