

# Quarterlife Crisis – die unterschätzte Krise



Sie ist eine unterschätzte Persönlichkeitskrise, die bei jungen Menschen zwischen 20 und 30 Jahren auftreten kann: die Quarterlife Crisis. Ähnlich einer Midlife Crisis plagen Ängste und Sorgen die Betroffenen.

In einer deutschlandweit durchgeführten Studie mit mehr als 1.000 Teilnehmern im Alter von 20 bis 35 Jahren haben wir – die smart insights GmbH – uns diesem bislang wenig erforschten Thema angenommen. Ziel unserer Studie war es, die Relevanz und Auswirkungen der Quarterlife Crisis auf das Berufsleben aufzuzeigen und Handlungsempfehlungen für Arbeitgeber abzuleiten, um Betroffene gezielt fördern zu können.

Die vollständige Studie stellen wir Ihnen gerne auf Anfrage zur Verfügung.



# Quarterlife Crisis

Ergebnisse einer Online-Befragung von 1.006 Personen im Alter von 20-35 Jahren in Deutschland (Durchführung August 2020)



47% sind/waren nach eigener Aussage von der Quarterlife Crisis betroffen

>2 Jahre dauert/e die persönliche Krise bei 35% der Betroffenen

Berufliche Hauptängste der Betroffenen sind:



Keinen passenden Beruf zu finden



Unkenntnis über eigene Ziele im Leben



Verunsicherung durch die vielen beruflichen Möglichkeiten

22% der Betroffenen nehmen professionelle Hilfe in Anspruch.

37%

der Betroffenen geben an, dass Ängste und Sorgen Auswirkungen auf ihren Beruf haben



46% »

ziehen berufliche Konsequenzen

37% davon wechseln in eine andere Branche  
19% verändern etwas am Arbeitsplatz  
17% davon wechseln innerhalb der Branche  
13% davon nehmen eine Auszeit

OFFICE

Nur 5% sprechen mit ihrem Arbeitgeber über Ängste und Sorgen, da oftmals das Vertrauen fehlt.

77% die das Gespräch gesucht haben, fanden es hilfreich.

Das Gefühl zu haben, mit meinem Arbeitgeber sprechen zu können und ernst genommen zu werden. Ohne Sorge, dass ich den Arbeitsplatz verliere.

37%

aller Betroffenen wünschen sich mehr Empathie, weniger Druck sowie Lob und Anerkennung.

# Quarterlife Crisis – Top Learnings für Arbeitgeber



## Quarterlife Crisis ernst nehmen

Die Quarterlife Crisis ist weit verbreitet und hat beträchtliche Auswirkungen auf das Berufsleben – sei es durch Einschränkungen seitens der Mitarbeiter oder Fluktuation.



## Freiräume schaffen

Mit Sabbaticals oder flexiblen Arbeitszeitmodellen können den Auswirkungen der Quarterlife Crisis und einer beruflichen Umorientierung der Betroffenen entgegengewirkt werden.



## Führung geben

Die Vielzahl beruflicher Möglichkeiten führen oftmals zu Orientierungslosigkeit. Arbeitgeber sollten ihren Mitarbeitern Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen und bieten.



## Aufmerksam sein

Personalverantwortliche und Führungskräfte sollten die Anzeichen einer Quarterlife Crisis erkennen können, um Arbeitnehmer frühestmöglich zu unterstützen.



## Vertrauen aufbauen

Gespräche in persönlichen Krisenzeiten sind besonders wichtig. Sie bedingen gegenseitiges Vertrauen und einen empathischen Umgang seitens Personalverantwortlicher und Führungskräfte.



## Beratung bieten

22% der Betroffenen lassen sich professionell helfen. Interne und externe Beratungsangebote unterstützen betroffene Mitarbeiter und schaffen zusätzliches Vertrauen.



## Wertschätzung zeigen

Empathie, leistungsgerechte Aufgaben sowie Lob und Anerkennung wünschen sich nicht nur Betroffene. Vielmehr sind sie ein Motivator für alle Mitarbeiter.



## Feedback ermöglichen

Regelmäßige Mitarbeiterbefragungen helfen Arbeitgebern dabei, die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter zu erkennen und notwendige Maßnahmen einzuleiten.

Sämtliche Inhalte dieser Präsentation und die Präsentation selbst sind urheberrechtlich geschützt und wurden durch die smart insights GmbH selbständig erstellt. Eine Weitergabe der Präsentation und/oder der Inhalte ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der smart insights GmbH zulässig. Ohne eine solche schriftliche Genehmigung dürfen weder dieses Dokument noch Teile daraus weitergegeben, modifiziert, veröffentlicht, übersetzt oder reproduziert werden. Auch die Aufnahme in oder die Auswertung durch Datenbanken ist untersagt. Die smart insights GmbH behält sich vor, Zuwiderhandlungen gerichtlich zu verfolgen.

© smart insights GmbH, 2020



smart insights GmbH · Findorffstraße 22-24 · 28215 Bremen · Telefon: +49 421 331184-70 · Fax: +49 421 331184-99 · E-Mail: [moin@smart-insights.de](mailto:moin@smart-insights.de)

Sitz der Gesellschaft: Bremen · Zuständiges Amtsgericht: Bremen HRB 28035

Geschäftsführer: Dr. Tobias Recke · Dr. Fabian Stichnoth

[www.smart-insights.de](http://www.smart-insights.de)