

# Startups & die Zukunft der Arbeit

Running a business the healthy way



Gefördert durch die  
Techniker Krankenkasse



STARTUP  
VERBAND



# Vorwort der Techniker Krankenkasse



**Ute Erdenberger**  
Leiterin Gesundheitsmanagement



**Timo Reineke**  
Leiter StartupTeam  
Deutschland

Die Ergebnisse der vorliegenden Befragungen machen deutlich: Das Thema Gesundheit steht für Gründende und Führungskräfte in Startups längst nicht mehr am Rande, sondern wird als zentraler Unternehmensfaktor wahrgenommen. Hohe Arbeitsdichte und große Verantwortung werden von der Mehrheit als Herausforderung für die mentale Gesundheit wahrgenommen. Themen wie Work-Life-Balance, psychische Beanspruchung und drohende Überforderung werden heute schon als zentrale Themen identifiziert – und ihre Bedeutung wird weiter zunehmen.

Zugleich verfügen Startups über wertvolle Ressourcen: flexible Strukturen, große Gestaltungs- und Entwicklungsspielräume sowie eine starke Identifikation mit der eigenen Arbeit. Diese Kombination bietet ideale Voraussetzungen, um Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit gezielt zu stärken. Dabei gestalten Gründerinnen und Gründer diese Faktoren aktiv mit. Als Führungskräfte sind sie Vorbilder und Multiplikatoren und prägen eine gesunde Unternehmenskultur maßgeblich.

Damit diese Potenziale nachhaltig wirken, reicht ein zunehmendes

Bewusstsein allein nicht. Häufig fehlen Zeit, Strukturen und Budget für systematische Gesundheitsmaßnahmen. Erst mit wachsender Unternehmensgröße werden Gesundheitsangebote häufiger auch konkret umgesetzt – dabei wäre der ideale Zeitpunkt zum Start schon viel früher.

Die Techniker Krankenkasse ist in diesem Prozess ein unverzichtbarer strategischer Partner an der Seite von Gründenden und Führungskräften. Wir begleiten Startups nicht nur bei sozialversicherungsrechtlichen Fragen, sondern unterstützen dabei, Gesundheit von Beginn an strate-

gisch zu verankern – mit individueller Beratung, passgenauen Angeboten und Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen und Gesundheit in jungen Unternehmen als Erfolgsfaktor nutzen.



# Kernergebnisse

1

## **New Work lebt**

Für Gründer\*innen sind hohe Eigenverantwortung (89 %) und eine offene Fehlerkultur (84 %) die entscheidenden Unterschiede zwischen Startups und der etablierten Wirtschaft. 67 % sehen darin einen Produktivitätsvorteil.

2

## **Back to Office – nicht bei Startups**

55 % der Unternehmen sind fully remote, der durchschnittliche Remote-Anteil liegt mit 61 % auf dem gleichen Niveau wie vor drei Jahren. Haupttreiber ist die Flexibilität – Herausforderungen sind Zusammenhalt sowie die Team-Kultur.

3

## **Ohne KI geht nichts mehr**

Künstliche Intelligenz ist in kürzester Zeit zum Schlüssel-Tool in Startups geworden. 85 % nutzen auch spezialisierte Anwendungen jenseits gängiger Tools wie ChatGPT – gegenüber nur 45 % in der Gesamtwirtschaft. Für 83 % ist der Umgang mit KI der wichtigste Skill der Zukunft.

4

## **Gesundheit wird wichtiger**

Für 77 % der Gründer\*innen spielt sie für das Unternehmen eine große Rolle – deutlich mehr als 2021 (64 %). Gleichzeitig stellen bislang nur 51 % der Startups finanzielle Ressourcen bereit, was häufig auf noch begrenzte Möglichkeiten in den ersten Jahren zurückzuführen ist.

5

## **Workload und Verantwortung stehen im Fokus**

Gründer\*innen sehen die hohe Arbeitsdichte (68 %) und den Druck (59 %) in Startups als besondere Herausforderung für das Thema Gesundheit. Zukünftig werden Work-Life-Balance (70 %) und Burnout (66 %) als die wichtigsten Themen gesehen.

6

## **Angebote müssen zur Startup-Realität passen**

35 % der Startups mit weniger als 10 Mitarbeitenden machen Gesundheitsangebote – bei über 50 Beschäftigten sind es dagegen schon 88 %. Gefragt sind vor allem kurze, hybride Formate (15–60 Minuten: 74 %, 60 Minuten und mehr: 7 %).

# Hintergrund und Zielsetzung

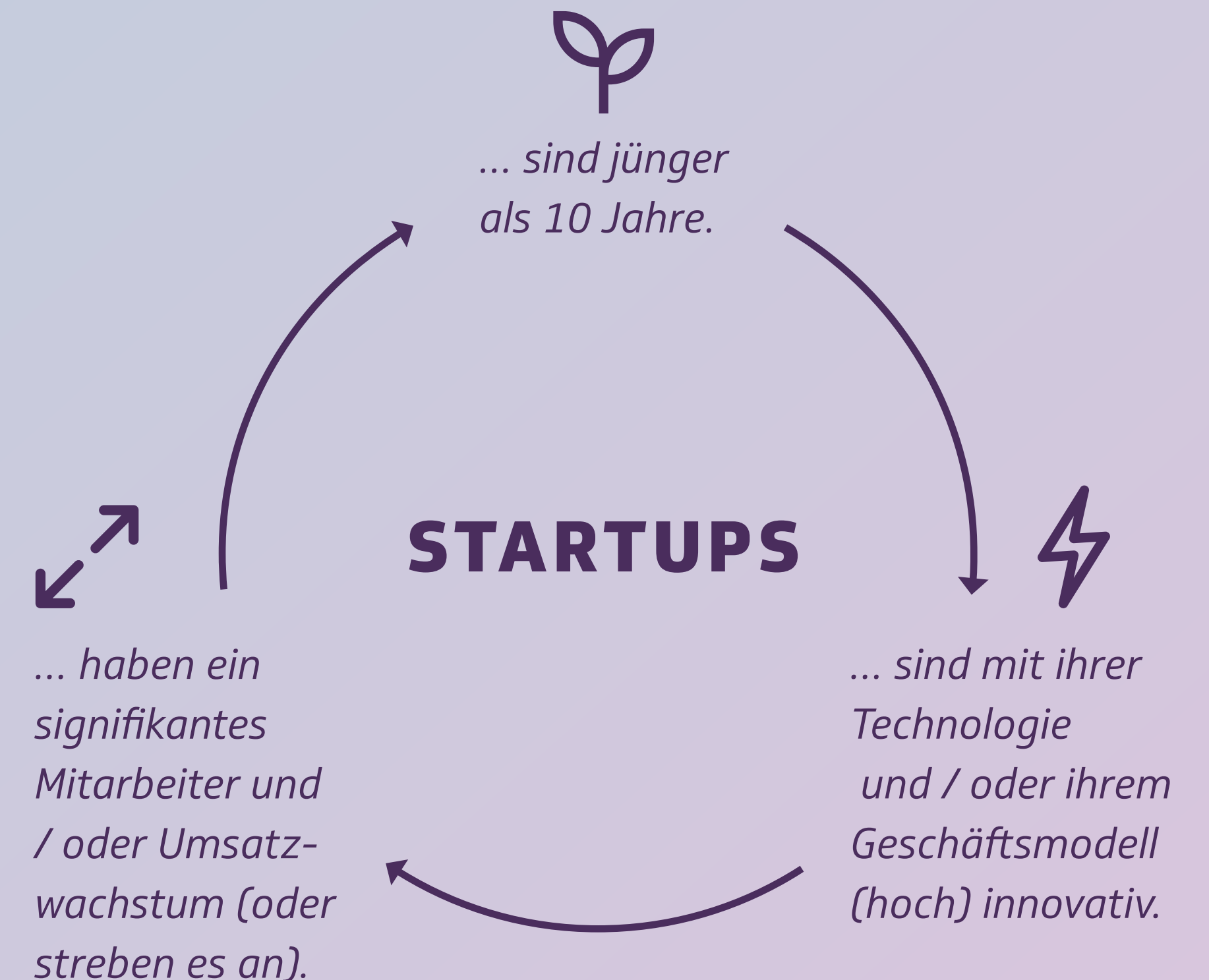
Die aktuelle KI-Revolution und die seit der Pandemie fest etablierte Remote-Arbeit in vielen Bereichen sind nur zwei von vielen weiteren Aspekten, an denen sich die rasante Veränderung unserer Arbeitswelt zeigt. Die Transformation bringt Freiheit, aber auch neue Fragen rund um Abgrenzung und gesundes Arbeiten mit sich – hier entscheidet sich, wie wir in Zukunft arbeiten.

Junge Wachstumsunternehmen können als Seismograf für diese Entwicklungen verstanden werden: Sie leben agile Strukturen und denken digital; sie eröffnen neue Möglichkeiten, stoßen aber auch auf Heraus-

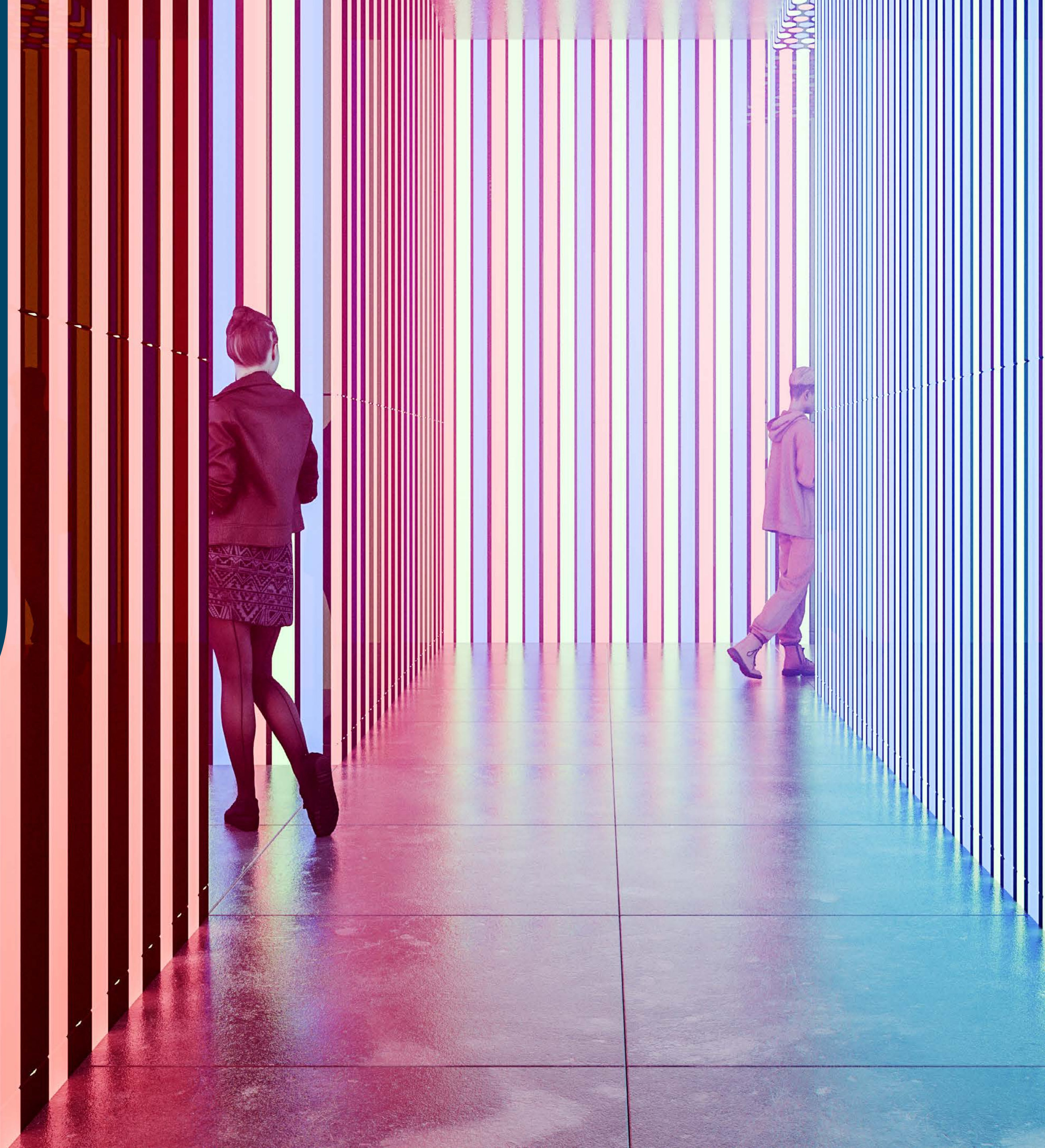
forderungen. Dieser Report macht deutlich, wie Startups ihre Arbeitskultur weiterentwickeln und welche Rolle dabei das Thema Gesundheit spielt.

Methodisch baut der Report auf dem Deutschen Startup Monitor sowie der Studie „#whatsnext2025 – gesund arbeiten in herausfordernden Zeiten“ auf. Einbezogen wurden in der eigens für den Report durchgeführten Befragung ausschließlich Unternehmen, die der Startup-Definition folgen – die Ergebnisse liefern belastbare Einblicke in das deutsche Startup-Ökosystem.

## Was ist eigentlich ein Startup?



# 1. Startups und die Zukunft der Arbeit

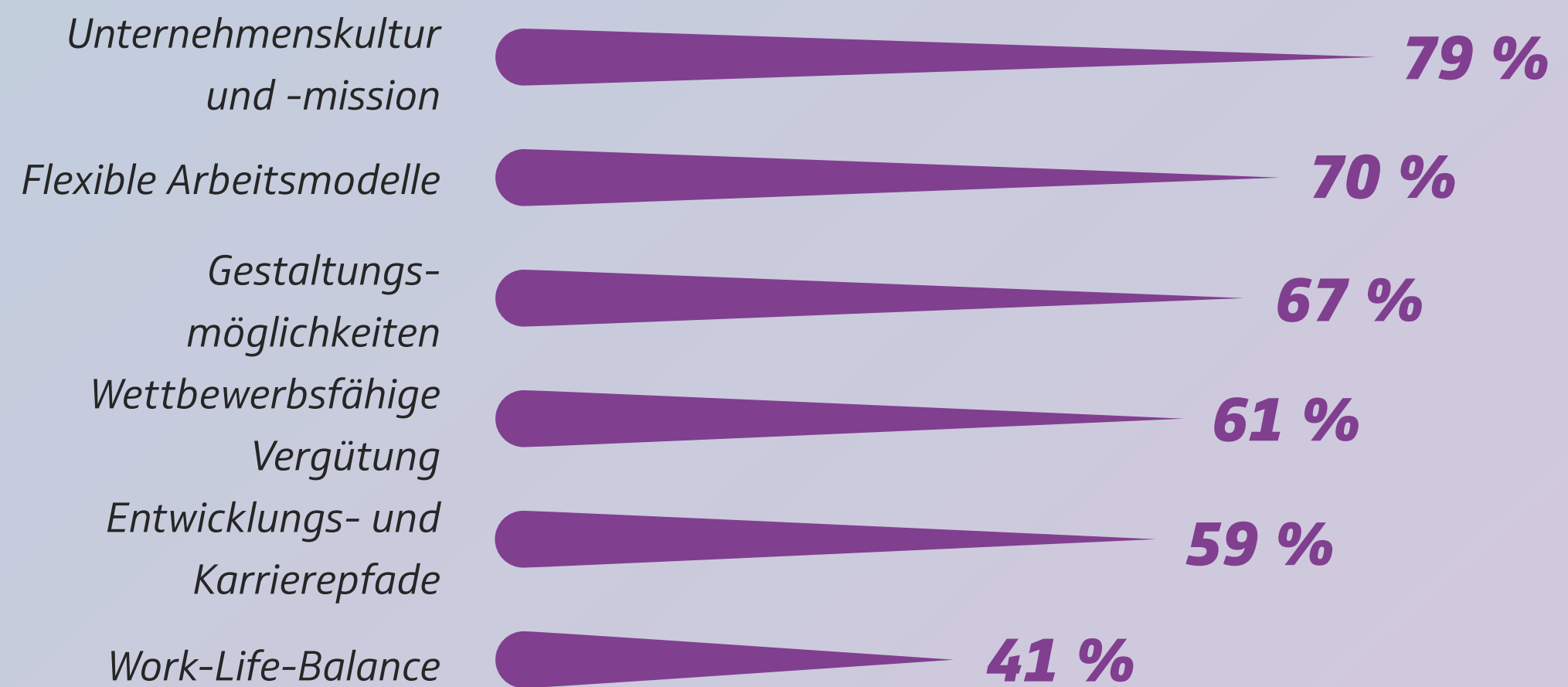


# Motivation entsteht durch Kultur, Flexibilität und Impact – Geld allein reicht nicht

- Aus Sicht der Gründer\*innen sind die Unternehmenskultur und die gemeinsame Mission, aber auch Flexibilität sowie Gestaltungsmöglichkeiten der einzelnen Mitarbeitenden die wichtigsten Motivationsfaktoren und liegen noch vor dem Gehalt.
- Diese Ergebnisse unterstreichen einen zentralen Unterschied zur etablierten Wirtschaft: In Startups stehen Flexibilität, Entwicklung und der eigene Beitrag im Vordergrund, während klassische Faktoren wie Gehalt und berufliche Sicherheit eine geringere Rolle spielen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Accenture & Startup-Verband (2023)

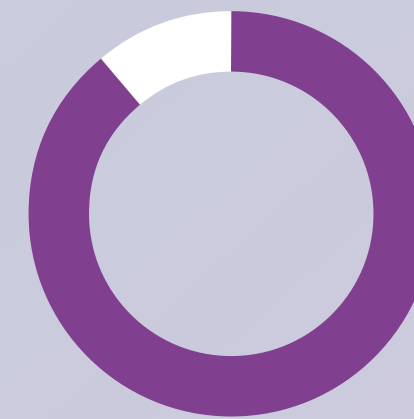
## Zentrale Motivationsfaktoren, um Startup-Mitarbeitende zu halten



# Eigenverantwortung, Freiräume und offene Fehlerkultur prägen die Arbeit in Startups

- Während in etablierten Unternehmen häufig die Prozesse und Arbeitsabläufe schon feststehen, fangen Gründer\*innen und Mitarbeitende in Startups erst an, sie zu entwickeln.
- Daher haben Mitarbeitende mehr Freiräume, ihre Arbeit selbst zu gestalten sowie Neues auszuprobieren und sehen stärker, wie ihre Arbeit auf die Gesamtmission des Startups einzahlt.
- Mit den größeren Freiräumen gehen jedoch auch Herausforderungen einher, weshalb eine offene Fehlerkultur zentrale Grundvoraussetzung eigenverantwortlichen Arbeitens ist.

## Unterschiede in der Arbeitsweise zwischen Startups und etablierten Unternehmen



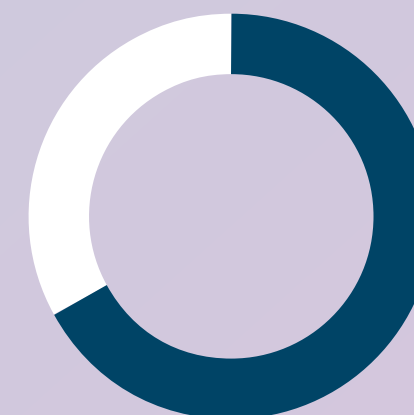
**89 %**

*Eigenverantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten sorgen dafür, dass Mitarbeitende in Startups motivierter sind.*



**84 %**

*Mit einer offeneren Fehlerkultur in Startups trauen sich die Mitarbeitenden, mehr auszuprobieren.*



**67 %**

*Mitarbeitende in Startups sind produktiver, weil sie weniger an Strukturen und Prozesse gebunden sind.*

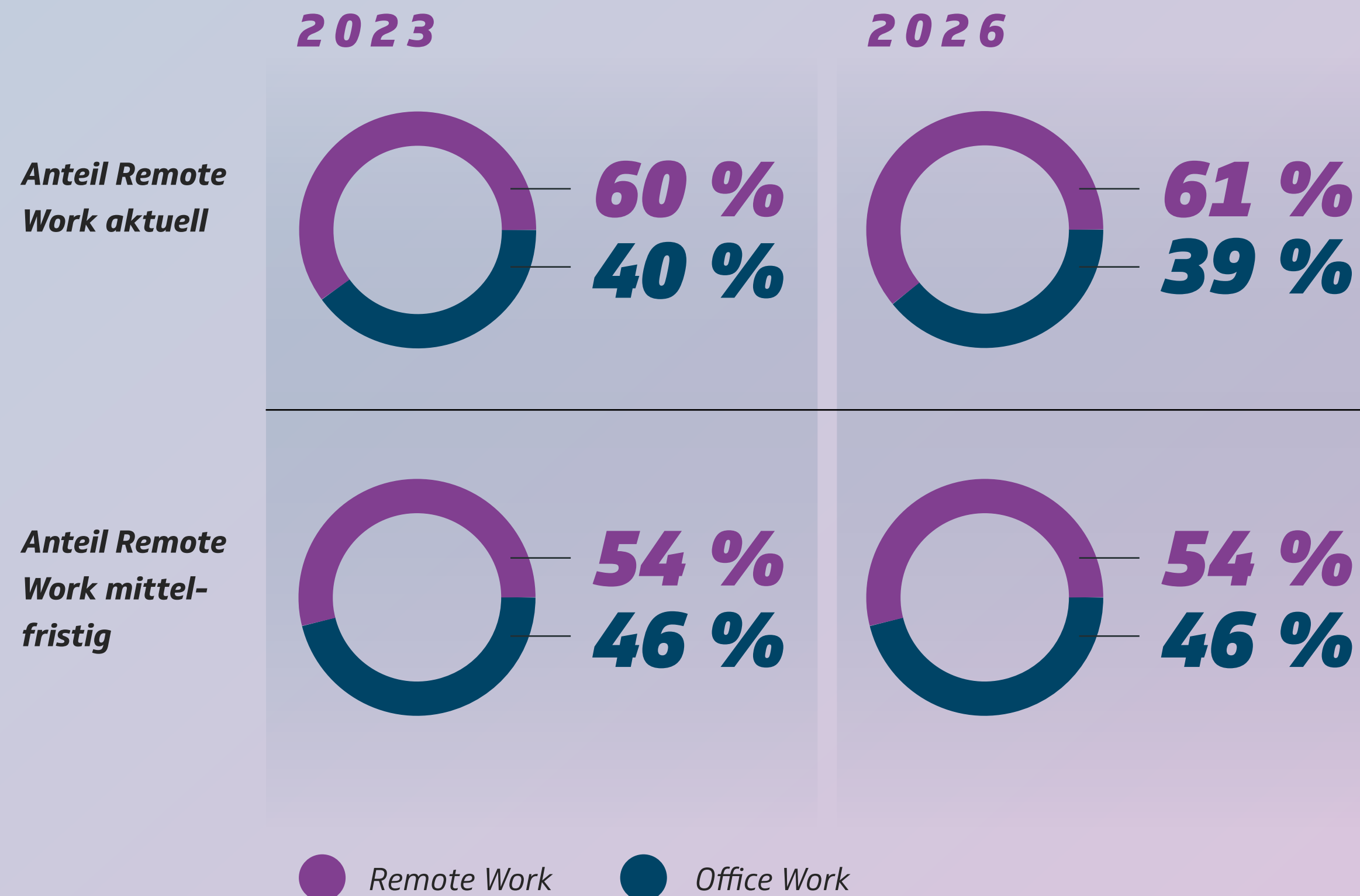


# Remote Work ist und bleibt zentral

- Der Anteil an Remote-Arbeitsstunden liegt bei Startups mit 61 % ein gutes Stück höher als in der Gesamtwirtschaft (32 %) und zeigt sich im Vergleich zu den Vorjahren sehr stabil.<sup>1</sup>
- Hier kommen verschiedene Faktoren zusammen: So sind etwa Job-Profile im Sektor weniger ortsgebunden, Büros noch im Aufbau oder spezialisierte Mitarbeitende nicht am Hauptstandort.
- Interessant: Schon in der Pandemie haben die Gründer\*innen einen mittelfristigen Remote-Anteil von exakt 61 % vorausgesehen.<sup>2</sup>

1) ifo Institut 2025

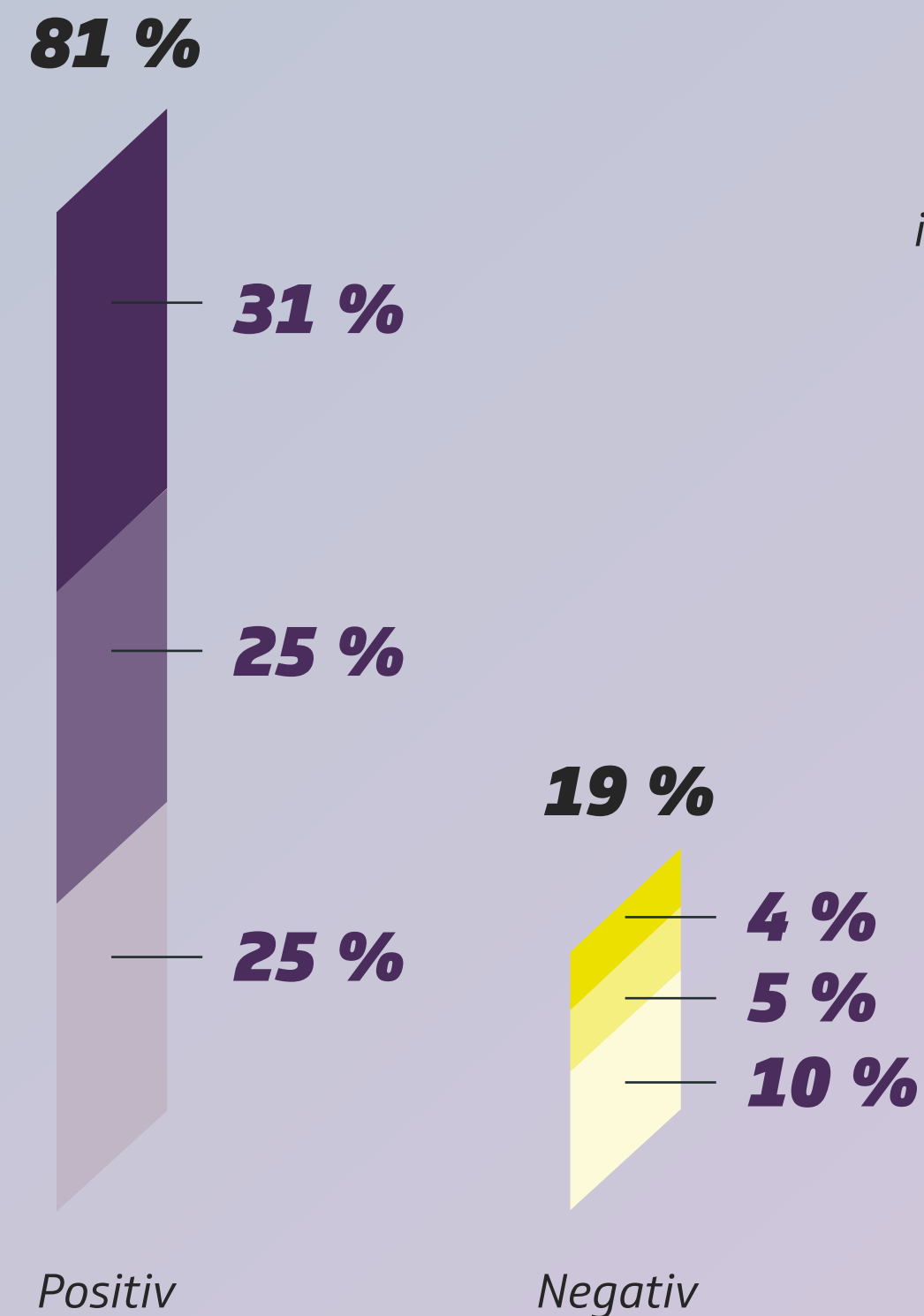
2) TK & Startup-Verband 2021



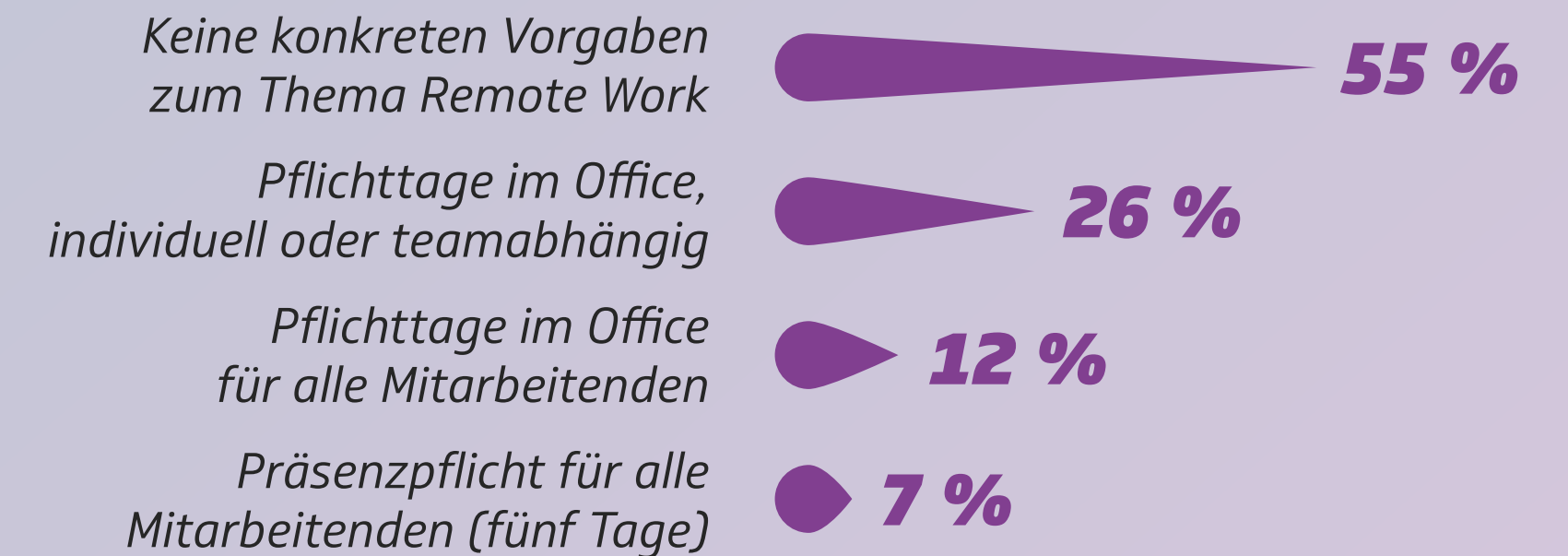
# Die große Mehrheit bewertet Remote Work positiv – Vorgaben kommen eher bei den Größeren

- Vor allem Startups mit weniger als zehn Mitarbeitenden haben meistens noch keine konkreten Vorgaben zum Thema Remote Work (68 %).
- Größere Startups haben meist teamabhängige oder individuell vereinbarte Präsenztage im Office (52 %) – Vorgaben für alle Mitarbeitenden sind selten.

## Allgemeine Bewertung der Gründer\*innen zu Remote Work



## Vorgaben zum Thema Remote Work im Startup

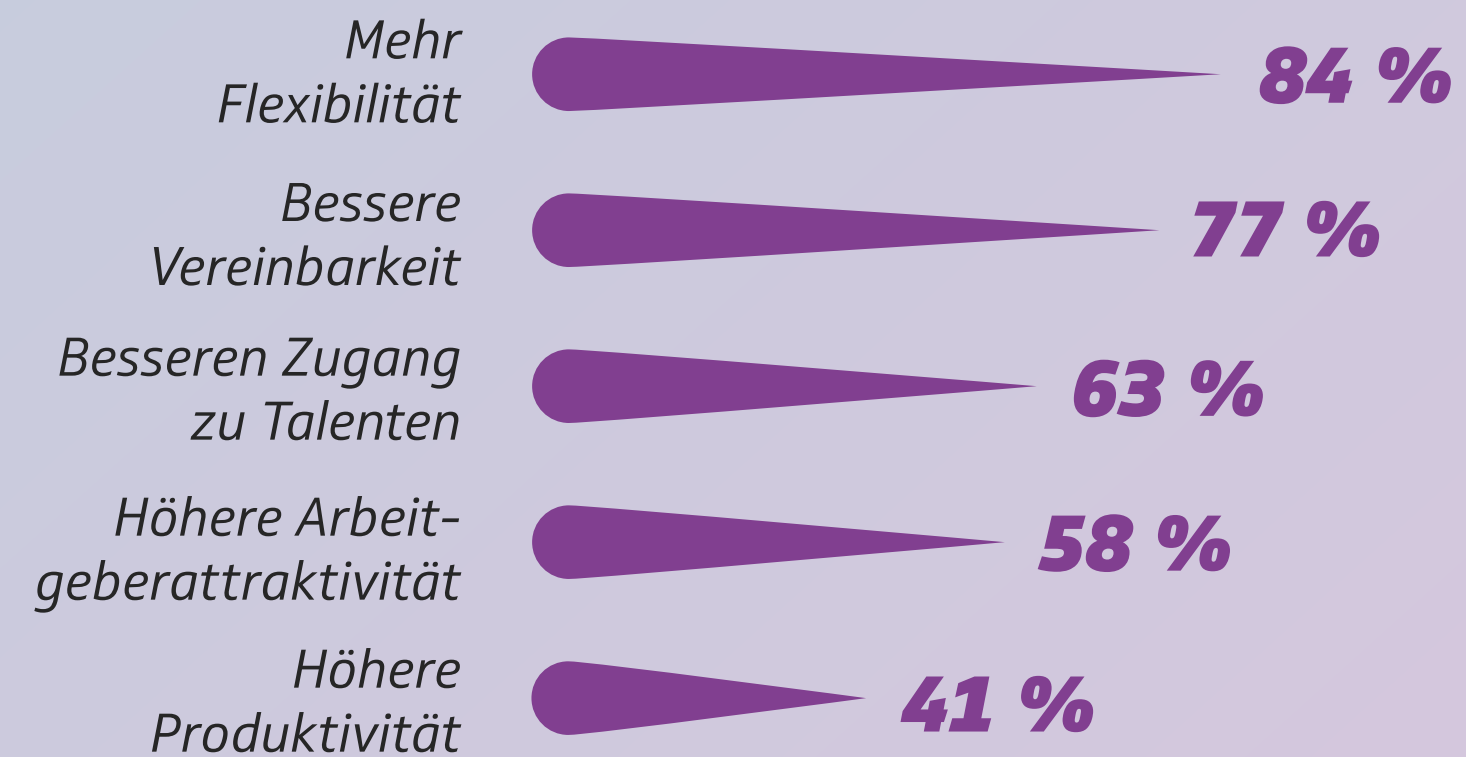


## Remote Work steigert die Flexibilität, schwächt aber Teamkultur & Austausch

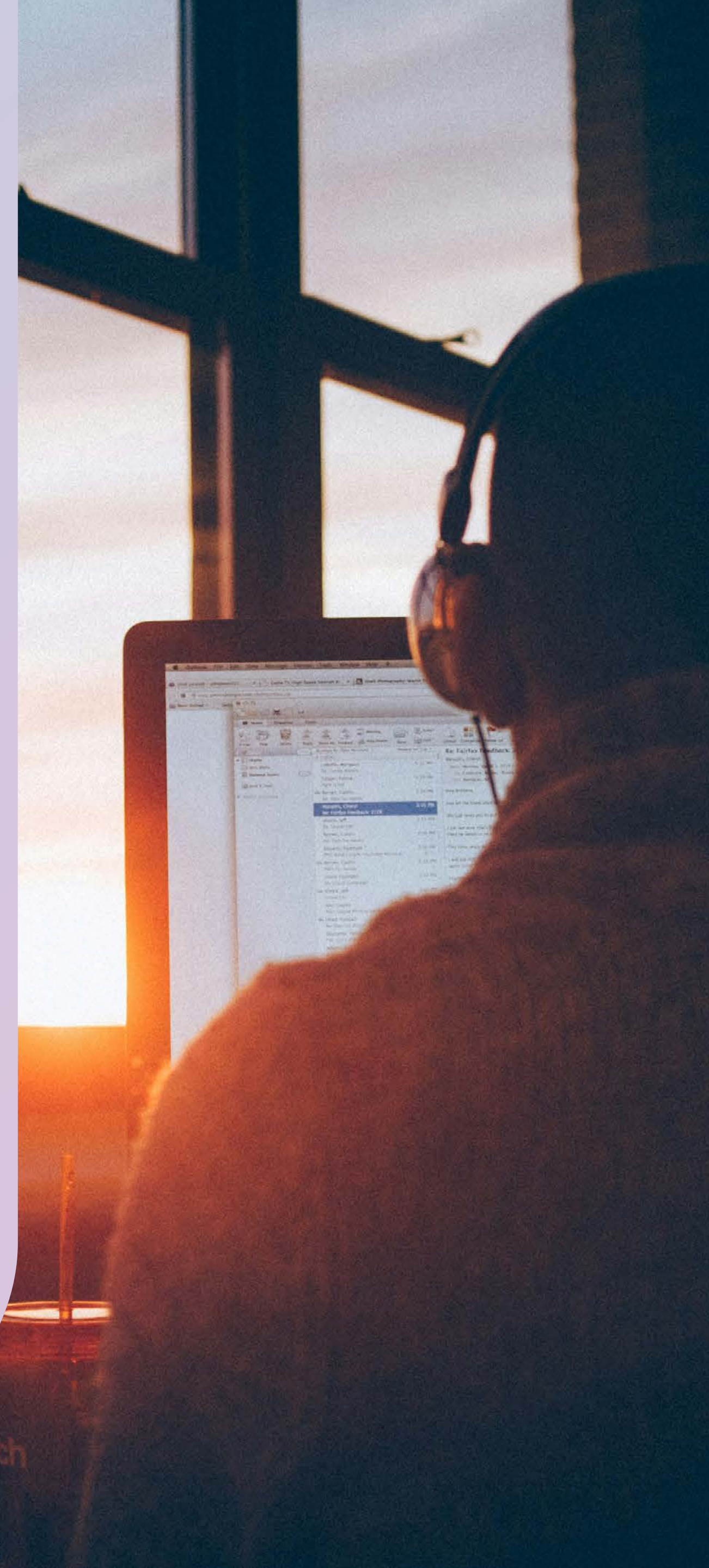
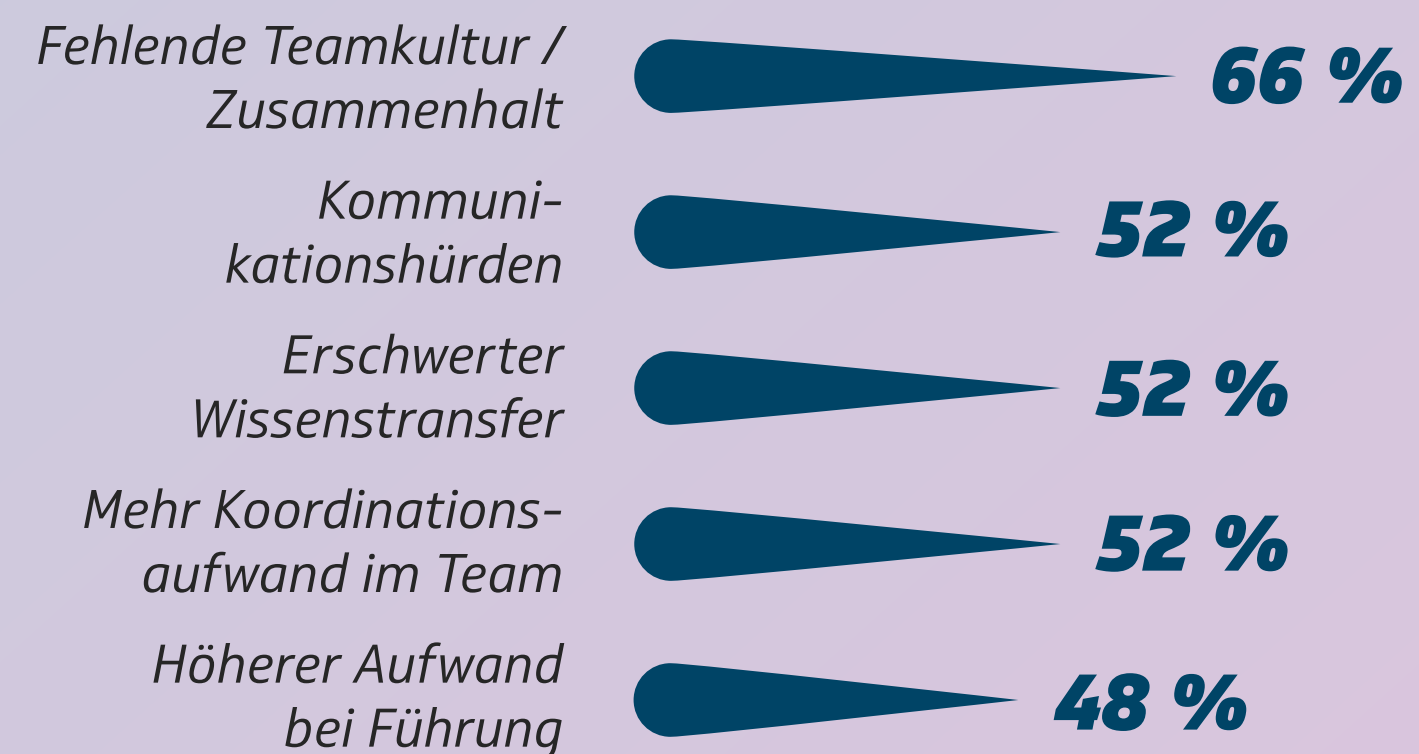
- Remote Work hat sich als fester Bestandteil der Arbeit in Startups etabliert – weil viele klare Vorteile bestehen, unabhängig von der Unternehmensgröße.
- Den Gründer\*innen ist gleichzeitig aber auch klar, dass der Einsatz von Remote Work spezifische Hürden mit sich bringt, die adressiert werden müssen.

### Wichtigste Faktoren Pro und Kontra Remote Work im Unternehmen

#### Pro



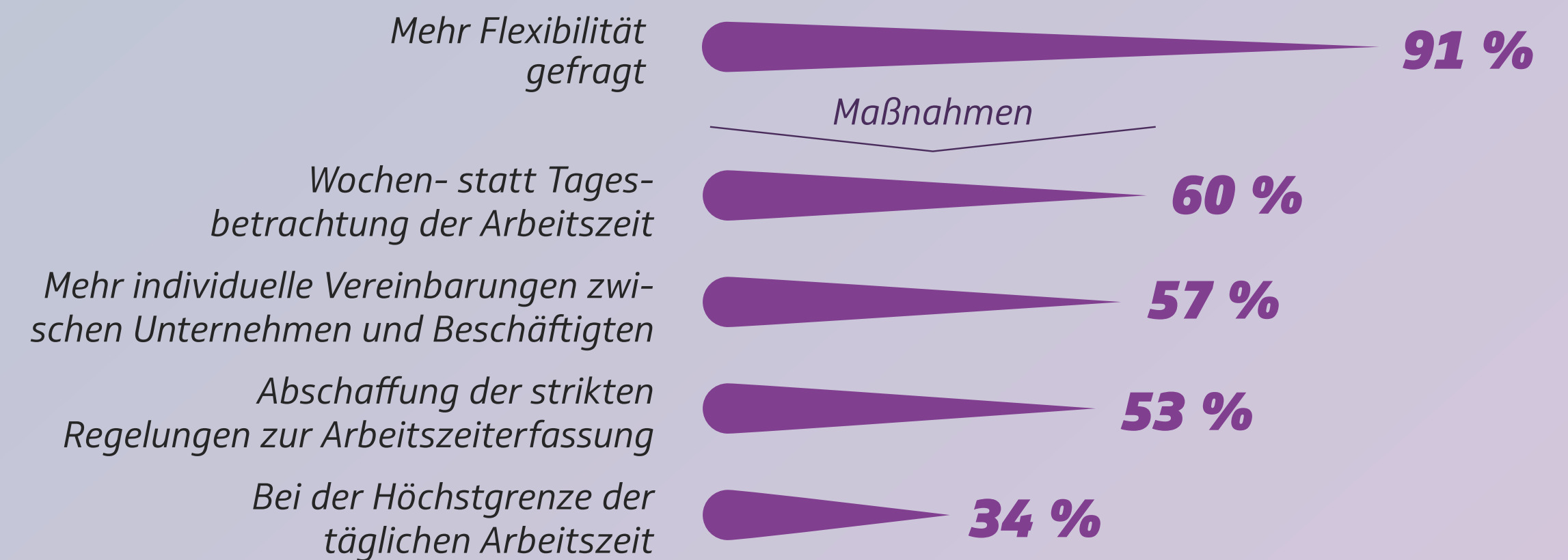
#### Kontra



## Anstatt der Forderung nach mehr Arbeit steht das Thema Flexibilität für Startups klar im Fokus

- Prozesse und Workload sind in Startups nur bedingt vorhersehbar. Entsprechend lassen sich auch Arbeitszeiten schwieriger planen – daher steht die Forderung nach mehr Flexibilität im Mittelpunkt.
- Mit wachsender Unternehmensgröße zeigt sich das noch deutlicher. So fordern 83 % der Startups mit 50+ Mitarbeitenden eine weniger strikte Zeiterfassung und 75 % die Wochenarbeitszeit.
- Die Anpassung der Höchstgrenze der Arbeitszeit und damit die klassische Forderung „mehr zu leisten“ wird zwar von einigen genannt, steht aber eindeutig nicht im Fokus der Startup-Gründer\*innen.

### Anpassungsbedarf beim Thema Arbeitszeit aus Sicht der Gründer\*innen





**“ Wer in einem Startup arbeitet, braucht echte Leidenschaft für das, was er tut. Gerade in Wachstumsphasen ist das entscheidend. Bei Knowunity wollen wir Leute anziehen, die genau diesen Drive mitbringen und Lust haben, anzupacken. Das ist am Ende vielleicht sogar der entscheidende Unterschied zur etablierten Wirtschaft: Du kannst hier wahnsinnig viel bewegen – das bedeutet aber eben auch großen Einsatz.“**

Benedict Kurz  
Co-Founder und CEO Knowunity

## **2. Der KI-Effekt im Startup- Ökosystem**

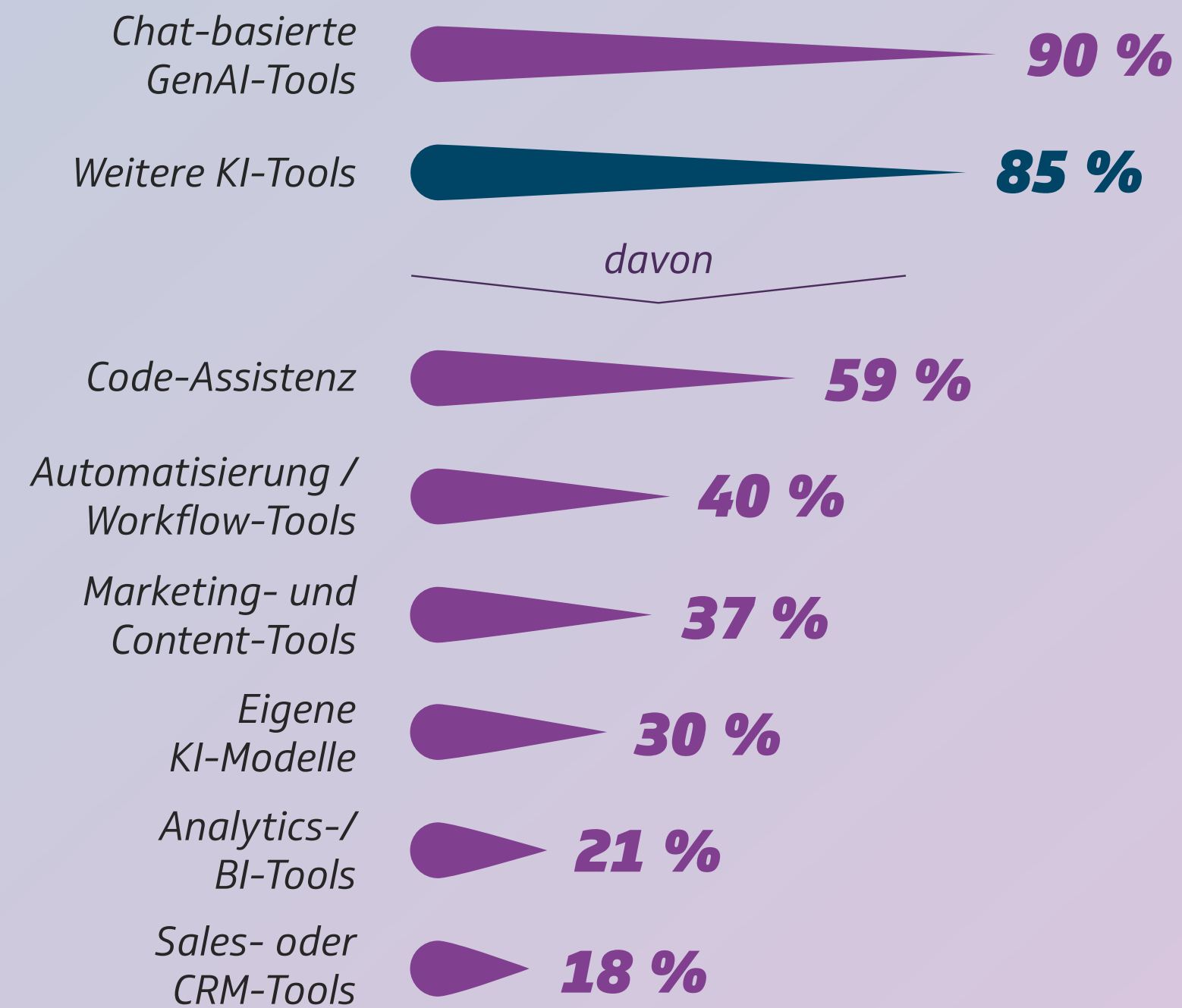


# Große Mehrheit der Startups hat KI-Tools bereits in der Breite ihrer Prozesse integriert

- Chat-basierte Tools, wie ChatGPT, nutzen fast alle Startups und sind auch in der etablierten Wirtschaft bereits weit verbreitet (72 %).<sup>1</sup>
- Darüber hinaus setzen aber schon 85 % der Startups weitere KI-Tools ein – in der etablierten Wirtschaft mit 45 % dagegen deutlich weniger.<sup>1</sup>
- Mit Abstand am wichtigsten ist dabei der Use-Case Coding, der im IT-Bereich Entlastung schafft, wo weiter Fachkräftemangel herrscht.

<sup>1</sup>) IFBG & TK (2025)

## Eingesetzte KI-Tools in Startups



# KI steigert Produktivität und wird aus Sicht der Gründer\*innen zum essenziellen Skill

- Das Meinungsbild der Gründer\*innen zum Thema KI ist eindeutig: Die Mehrheit sagt klar, dass ihr Unternehmen produktiver wird.
- Der souveräne Umgang mit KI-Tools entwickelt sich so zunehmend zur Schlüsselkompetenz für Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit.
- Freiraum für Innovativität und Kreativität kann auch in Richtung Gesundheit positiv wirken, wenn hier mehr Ressourcen frei werden.

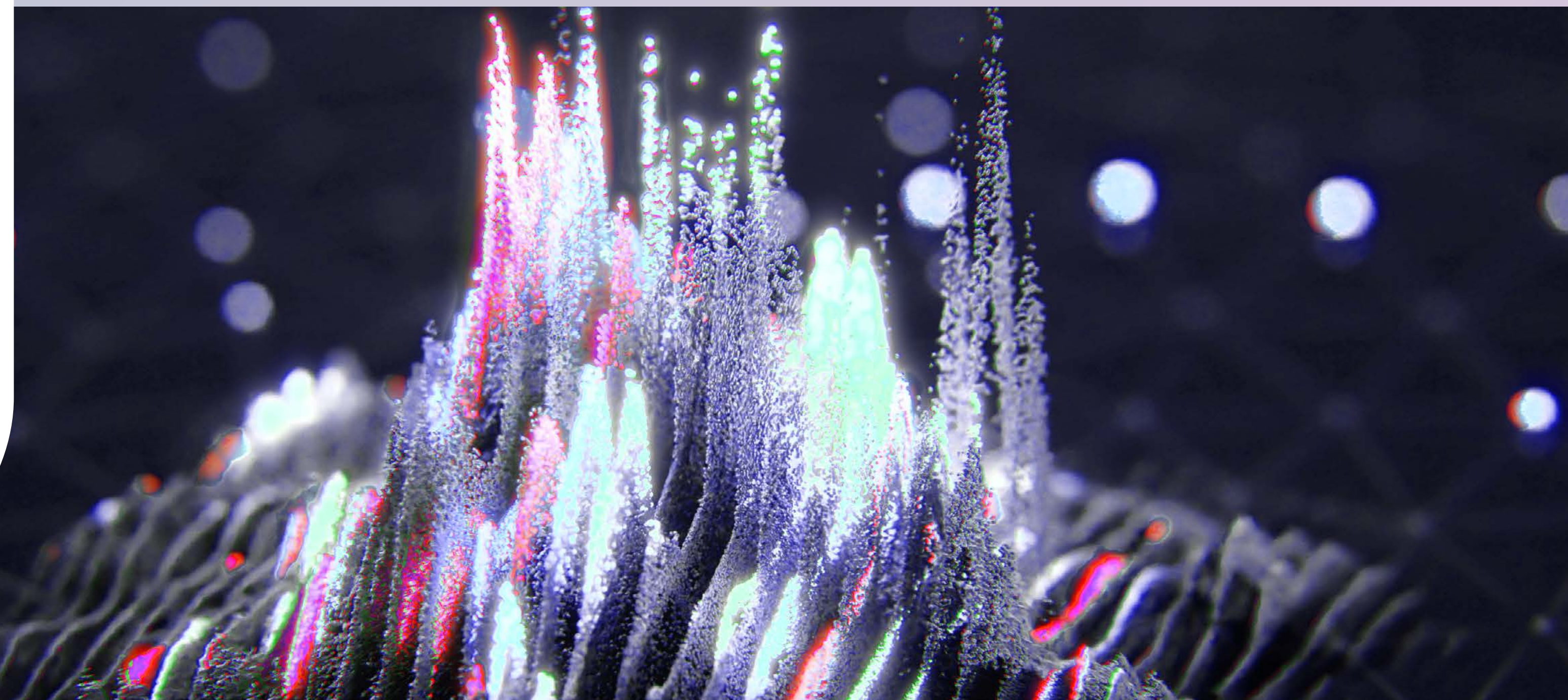
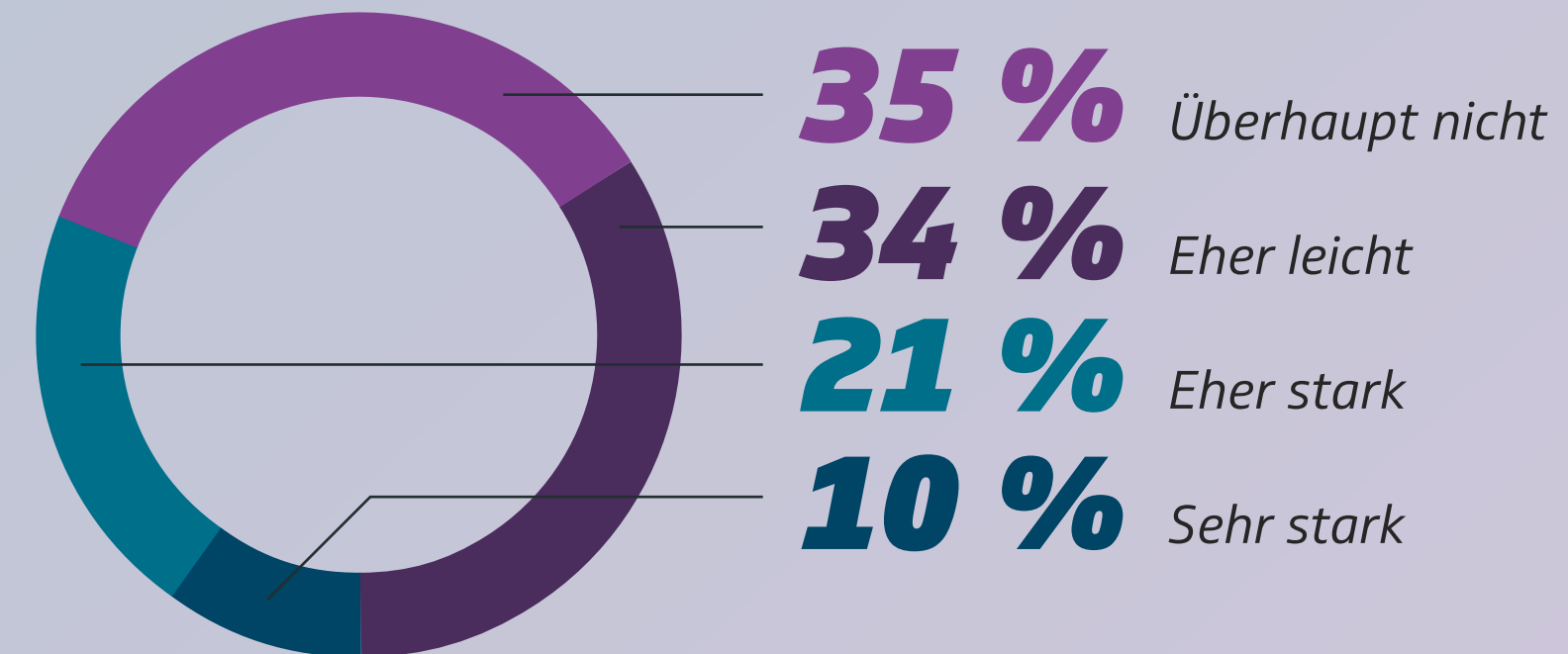
## Auswirkungen vom KI-Einsatz auf das eigene Unternehmen



## Der Einsatz Künstlicher Intelligenz reduziert den Fachkräftemangel vieler Startups

- Rund zwei Drittel der Startups geben an, dass der Einsatz von KI den Fachkräftemangel in ihrem Unternehmen reduziert.
- Dieser Effekt hängt stark mit dem Geschäftsmodell zusammen: Bei eCommerce und Software ist der Effekt deutlich größer als bei Hardware.
- Das insgesamt sehr differenzierte Bild kann aber auch Hinweis darauf sein, dass die gewonnenen Kapazitäten ins Wachstum fließen.

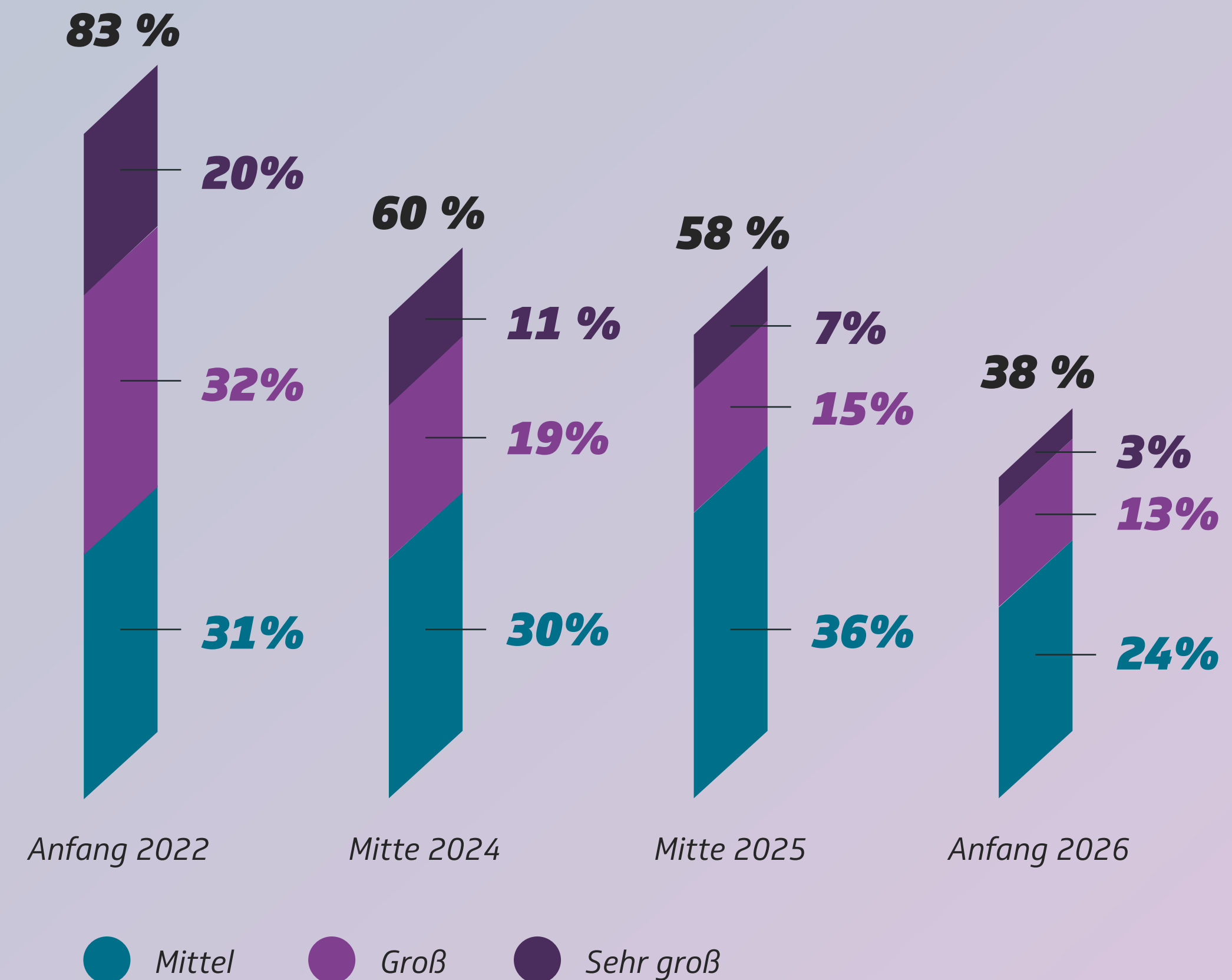
### Reduzierung des Fachkräftemangels durch den Einsatz von KI



## Der Fachkräftemangel entspannt sich auch durch die schwache Wirtschaftslage

- Der Fachkräftemangel verliert aktuell klar an Bedeutung und der Anteil der Startups, die ihn als großes Problem sehen, ist stark zurückgegangen.
- Haupttreiber ist, neben Effizienzgewinnen durch KI, die schwächelnde Konjunktur und die damit verbundene Abkühlung des Arbeitsmarkts.
- Gerade für Scaleups, also Startups die sich in einer starken Wachstumsphase befinden, bleibt das Thema aber wichtig: Hier liegt der Wert aktuell bei 59%.

### Wahrnehmung des Fachkräftemangels im eigenen Startup<sup>1</sup>



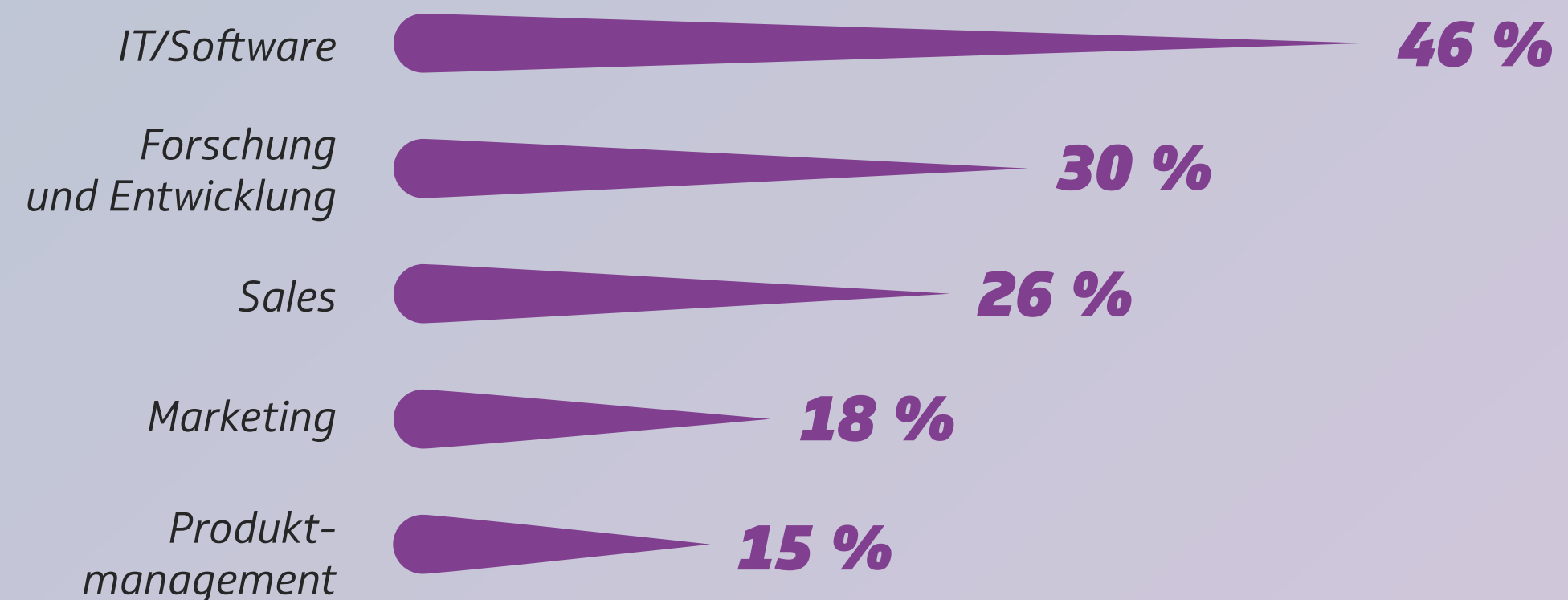
1) Startup-Verband: Deutscher Startup Monitor (2025 & 2024), Erfolgsfaktor Talent (2022)

# Vor allem im Bereich IT/Software bleibt der Fachkräftemangel ein Thema

- Wie in den Vorjahren (2024: 56 %)¹ zeigt sich der Fachkräftemangel im Bereich IT/Software mit Abstand am deutlichsten.
- In den anderen Feldern ist die Situation entspannter – Sales sowie Forschung & Entwicklung zeigen aber auch Engpässe.
- Der Sales-Bereich ist in wirtschaftlich schwierigen Phasen besonders wichtig; F&E hat sehr enge und hochspezialisierte Profile.

1) the stepstone group & Startup-Verband (2024)

## Top-5 Unternehmensbereiche mit Fachkräftemangel in Startups





**“ Startups arbeiten anders: hohe Eigenverantwortung, Flexibilität und eine offene Fehlerkultur. Sie setzen weiter stark auf Remote- und Hybridmodelle – und nutzen KI so umfassend wie kein anderer Teil der Wirtschaft. Diese Arbeitsweise ist eine Stärke, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Entsprechend gewinnt Gesundheit für Gründerinnen und Gründer klar an Bedeutung. Wer sich hier gut aufstellt, prägt die Arbeitswelt von morgen.“**

Magdalena Oehl  
Co-Founder TalentRocket & Vorstand Startup-Verband

# 3. **Startups und der Faktor Gesundheit**

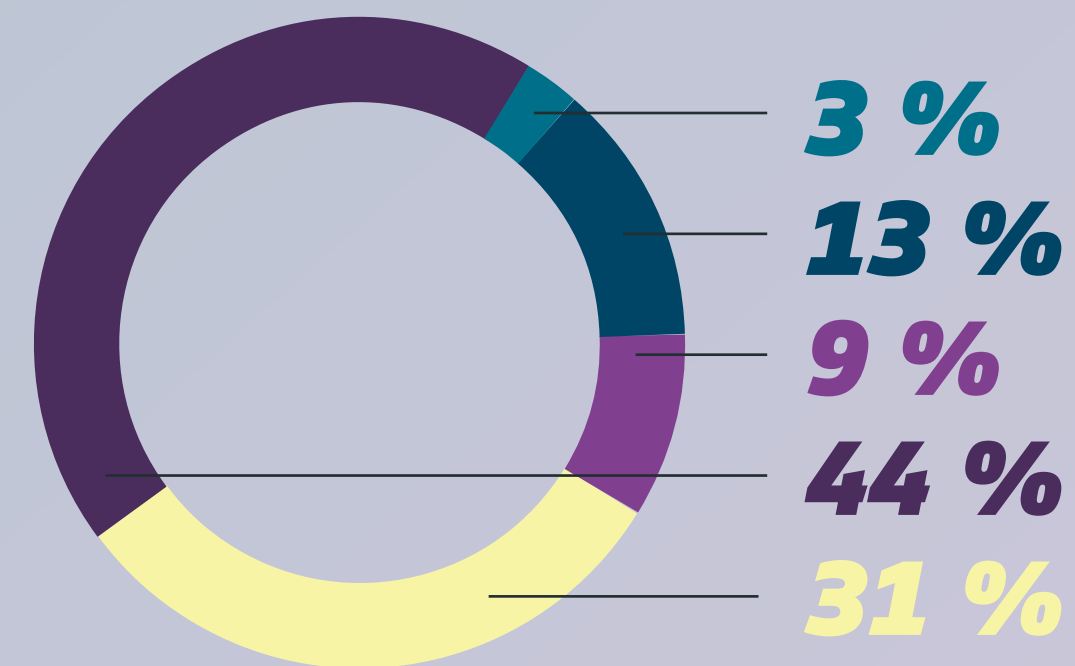


# Gesundheit hat für die meisten Startup-Gründer\*innen einen hohen Stellenwert

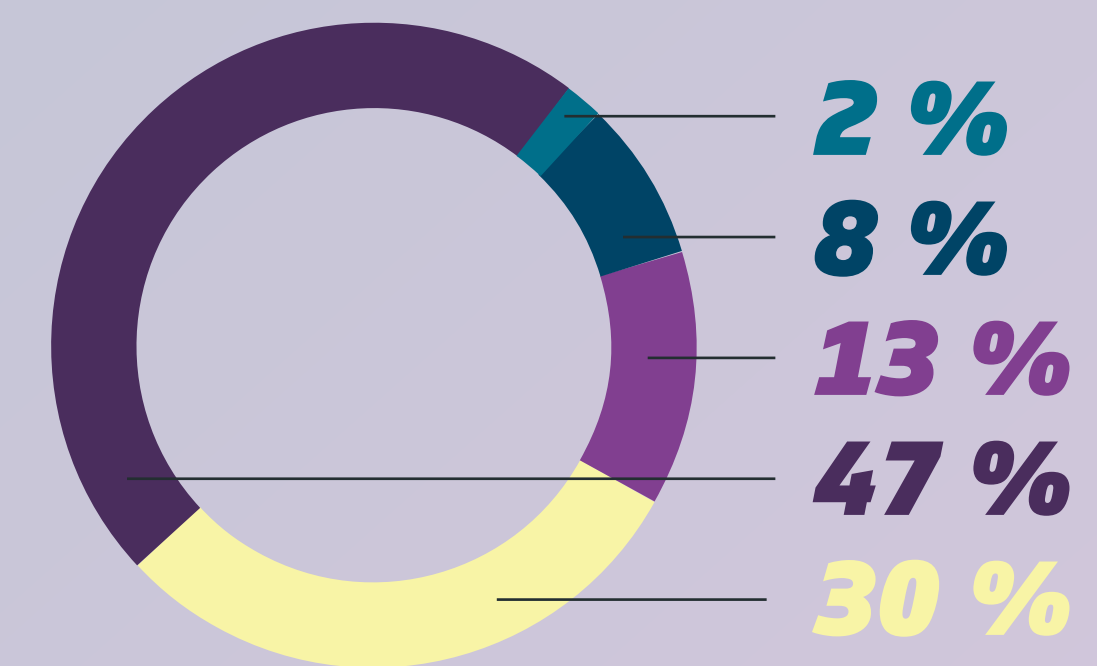
- Die große Mehrheit der Startup-Gründer\*innen nimmt das Thema Gesundheit ernst – sowohl bei der eigenen Arbeit als auch im Unternehmen.
- Zentrale Herausforderung ist hier, diese Grundhaltung mit den knappen Ressourcen im Unternehmen in Einklang zu bringen.

## Bedeutung des Themas Gesundheit mit Blick auf...

...die eigene Arbeit



...das Unternehmen



● Sehr gering ● Gering ● Mittel ● Hoch ● Sehr hoch

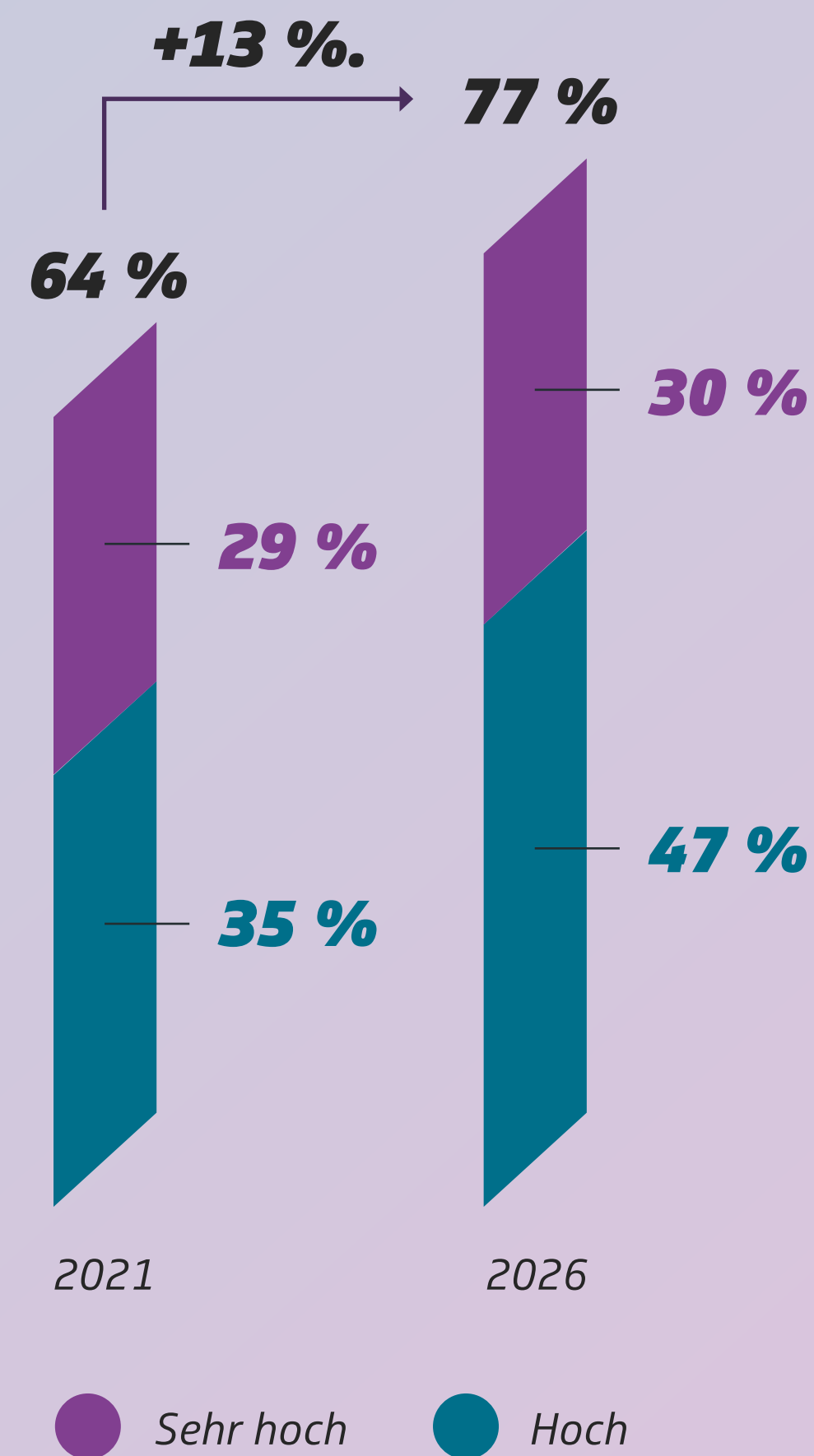


# Gesundheit ist als Thema für Startups sogar noch wichtiger geworden

- 2021 wurde die Relevanz von Gesundheit für Startups erstmals erfasst – vor dem Hintergrund der damaligen Pandemie stuften 64 % das Thema als sehr wichtig ein.<sup>1</sup>
- 2026 liegt der Wert bei 77 % und ist damit im Vergleich zu 2021 deutlich gestiegen. Aktuelle Veränderungen in Wirtschaft und Gesellschaft zeigen klar ihre Wirkung.

TK & Startup-Verband (2021)

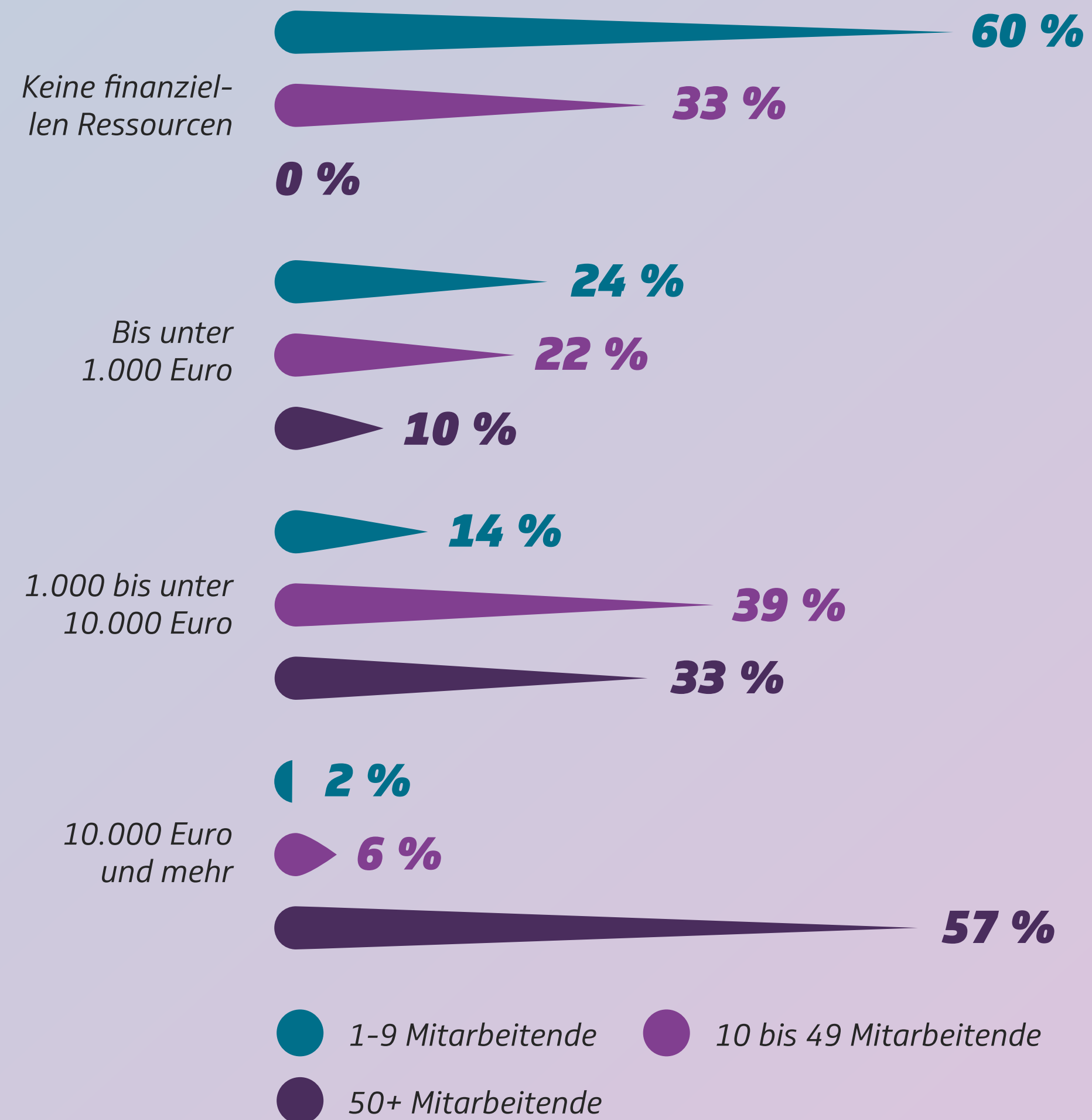
## Bedeutung des Themas Gesundheit im Unternehmen



## Trotz der Relevanz des Faktors Gesundheit fehlt es meist noch an Ressourcen

- Insgesamt stellt knapp die Hälfte (51 %) der Startups finanzielle Ressourcen für das Thema Gesundheit zur Verfügung.
- Gleichzeitig wird deutlich, dass mit steigender Unternehmensgröße Ressourcen für den Bereich Gesundheit bereitgestellt werden.
- Ähnliches gilt für das Personal: 18 % der Startups mit weniger als 10 Mitarbeitenden haben hier Ressourcen und 59 % der Größeren.

### Finanzielle Ressourcen im Bereich Gesundheit pro Jahr



## Die Mehrheit sieht Arbeitsdichte und Druck als gesundheitliche Risiken in Startups

- Zwei Drittel der Gründer\*innen sagen: Die hohe Arbeitsdichte in Startups führt dazu, dass die Gesundheit Gefahr läuft, hintenangestellt zu werden.
- Im Vordergrund steht die mentale Gesundheit, die durch mehr Verantwortung und Druck stärker gefährdet ist als in der etablierten Wirtschaft.
- Das Bewusstsein für die Risiken des Startup-Alltags ist also vorhanden und die Frage ist, wie man diese in jungen Unternehmen adressieren kann.

### Unterschiede in der Arbeitsweise zwischen Startups und etablierten Unternehmen



**68 %**

*Durch die höhere Arbeitsdichte ist die Gefahr in Startups größer, die Gesundheit hintenanzustellen.*



**59 %**

*Mehr Verantwortung und Druck in Startups bedeuten auch, dass die mentale Gesundheit stärker gefährdet ist.*

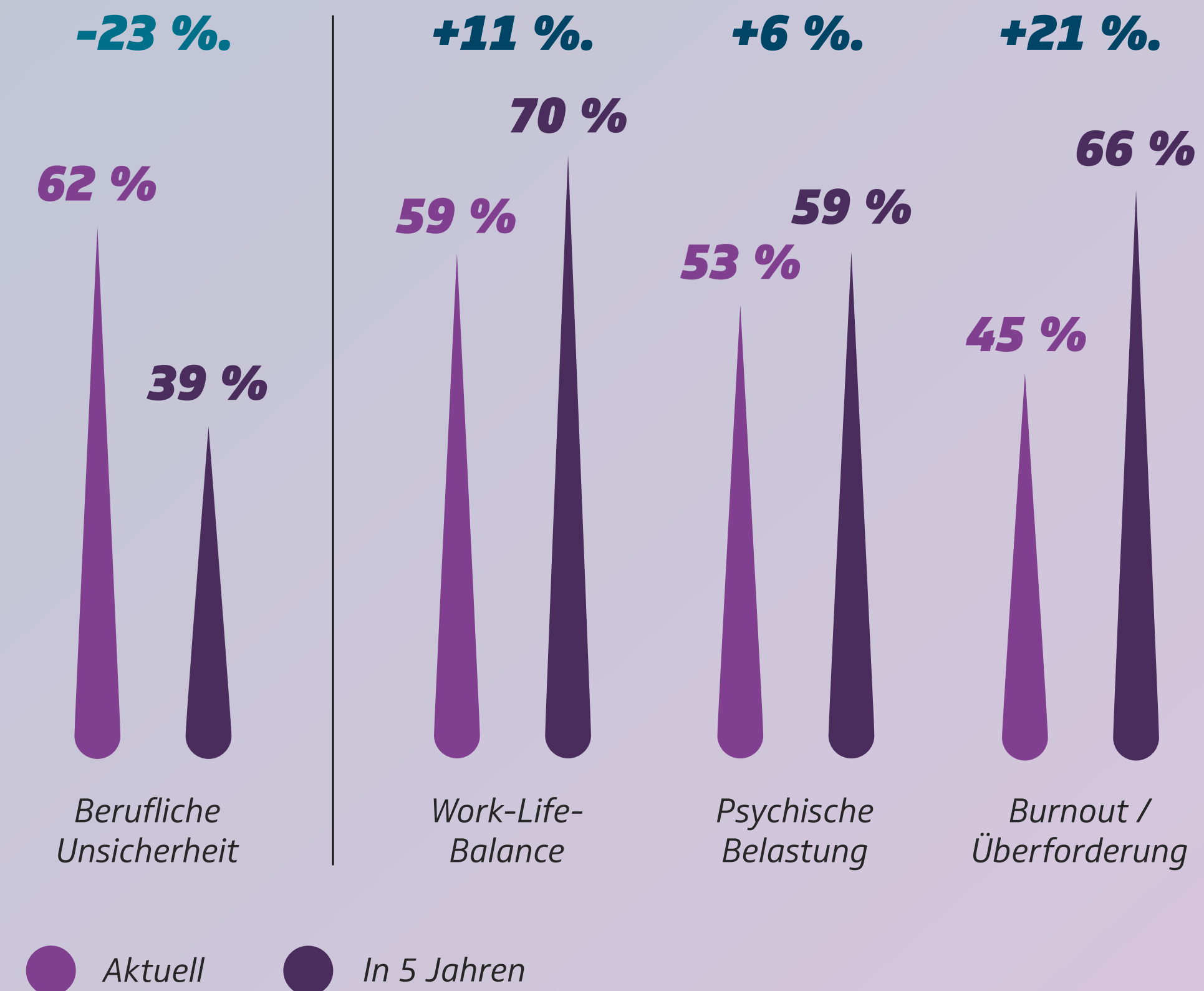


# Die berufliche Unsicherheit ist aktuell groß – Work-Life-Balance zukünftig im Zentrum

- Das Thema berufliche Unsicherheit ist gerade bei Startups in der frühen Phase allgegenwärtig – trotzdem liegen die Werte hier insgesamt höher als 2021 mit 52 % und 28 % für die zukünftige Entwicklung.<sup>1</sup>
- Die Work-Life-Balance liegt aktuell auf Platz zwei, wird aber aus Sicht der Gründer\*innen zukünftig weiter an Bedeutung gewinnen und perspektivisch zum wichtigsten Faktor der mentalen Gesundheit.
- Eng damit verbunden sind Burnout und Überforderung, die zukünftig am deutlichsten an Relevanz gewinnen werden – hier zeigt sich eine klare Verbindung zur hohen Arbeitsdichte in Startups.

1) TK & Startup-Verband (2021)

## Bedeutung zentraler Themen für die mentale Gesundheit in Startups



# Startups rücken beim Krankenstand Anreize anstatt Verbote in den Vordergrund

- Die Debatte um den Krankenstand trifft einen Nerv: Viele der Startup-Gründer\*innen sehen Handlungsbedarf.
- Aber das Bild ist differenzierter als die öffentliche Debatte: Pauschale Kürzungen finden wenig Zuspruch, gezielte Anreize schon eher.
- Für die Gründer\*innen ist vor allem Pragmatismus wichtig: Weniger Bürokratie und mehr Eigenverantwortung.

## Einschätzungen der Gründer\*innen zur Krankenstand-Debatte

*Die aktuellen Regelungen für Krankschreibungen und Lohnfortzahlungen sollten unverändert bestehen bleiben*

**38 %**

*Anreizmodelle wie Bonus-Regelungen bei geringem Krankenstand sind sinnvoll*

**36 %**

*Die Lohnfortzahlung sollte für die ersten Krankheitstage reduziert werden*

**22 %**

*Die telefonische Krankschreibung sollte nicht erlaubt sein*

**15 %**





**” Hohe Arbeitsdichte gehört oft zur Startup-Realität - umso wichtiger ist es, mentale Gesundheit von Anfang an mitzudenken. Als Gründerin und Arbeitspsychologin sehe ich täglich, wie stark psychische Belastung darüber entscheidet, ob Teams langfristig leistungsfähig bleiben. Das im Blick zu haben und hier proaktiv zu sein, ist kein Nice-to-have, sondern entscheidend für jedes Unternehmen.“**

Dr. Amelie Wiedemann  
Co-Founder & Co-CEO DearEmployee

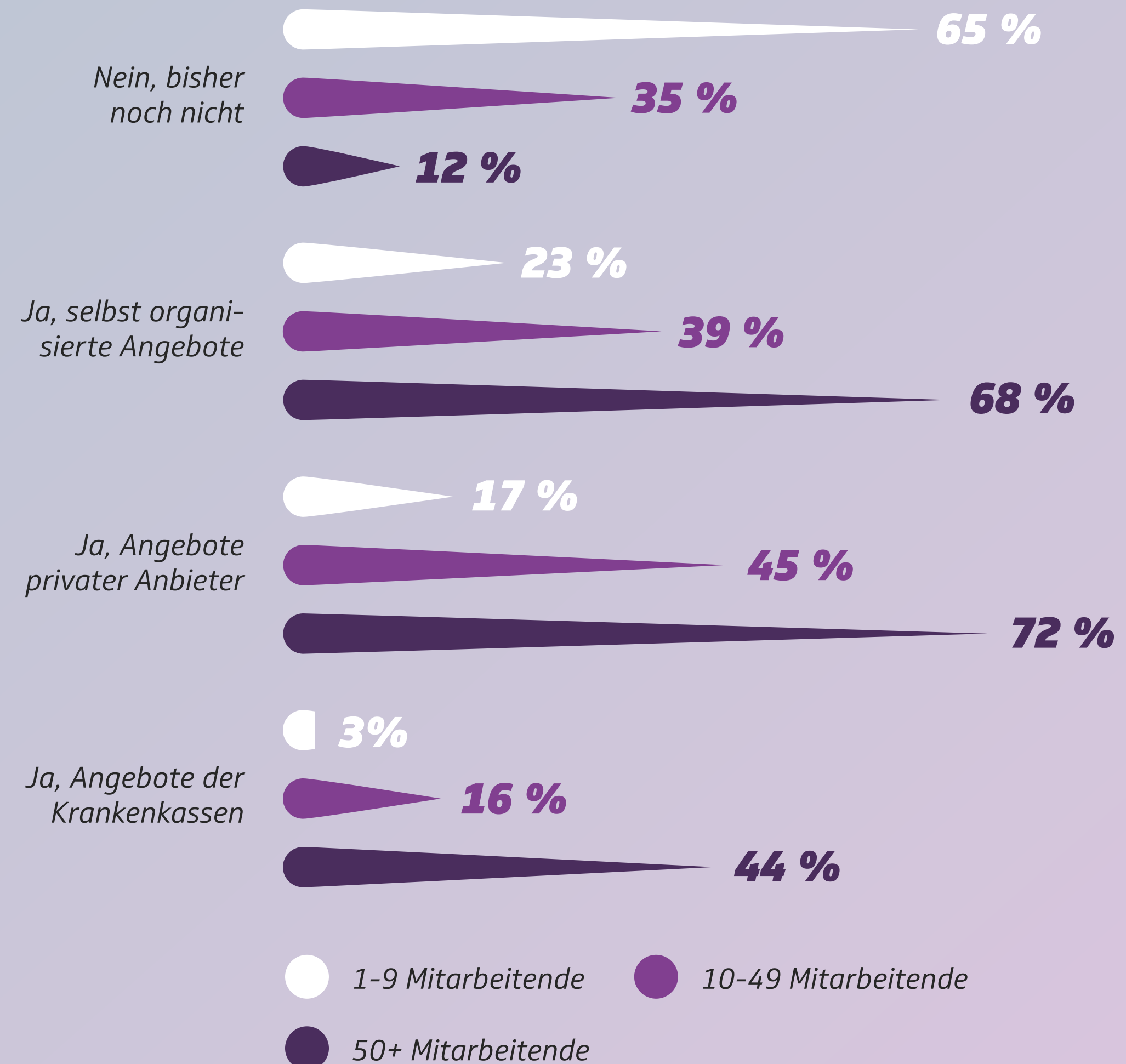


# 4. Herausforderungen und Angebote

## Konkrete Gesundheitsangebote nehmen mit der Teamgröße bei Startups schnell zu

- Im Gesamtschnitt machen 47 % der Startups ihren Mitarbeitenden schon konkrete Gesundheitsangebote – der genauere Blick auf die Unternehmen mit Mitarbeitenden ist hier sinnvoll.
- Mit wachsender Teamgröße steigt das Engagement deutlich: Startups mit 50+ Mitarbeitenden nutzen schon 72 % private Anbieter und 68 % organisieren eigene Angebote.
- Für frühe Unternehmen stehen selbstorganisierte Angebote im Fokus, im mittleren Bereich rücken private Anbieter in den Fokus - Kassen werden für die Großen relevant.

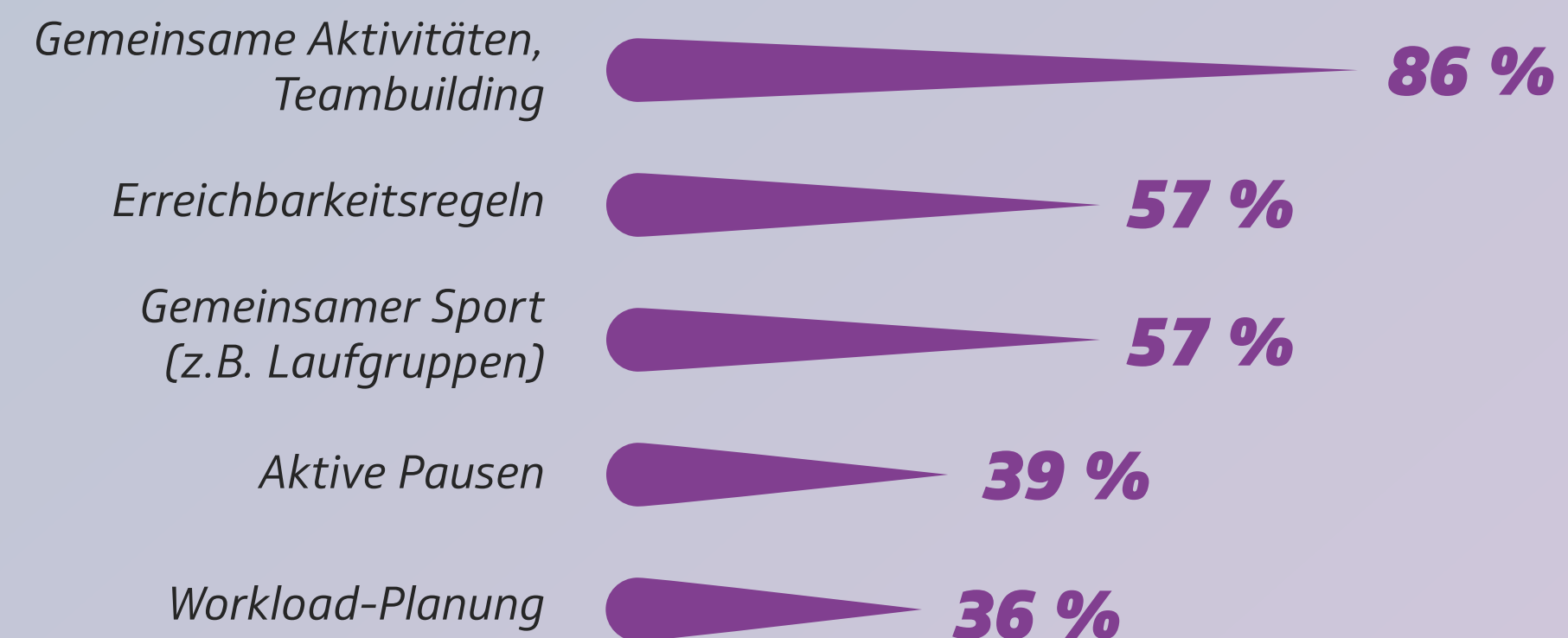
### Gesundheitsangebote in Startups aktuell



# Teambuilding-Aktivitäten sind die häufigsten selbst organisierten Angebote

- Gemeinsame Aktivitäten und Teambuilding stehen klar an erster Stelle: Niedrigschwellige Angebote, die Gesundheit und Teamkultur miteinander verknüpfen.
- Die große Verbreitung von Erreichbarkeitsregeln (57 %) zeigt, dass viele Startups aktiv Grenzen setzen, was eine Antwort auf Arbeitspensum und Remote Work darstellt.
- Auch die aktive Planung von Workload und Pausen im Team ist bei vielen Startups ein weit verbreiteter Weg, um ihr dynamisches Arbeitsumfeld gut zu meistern.

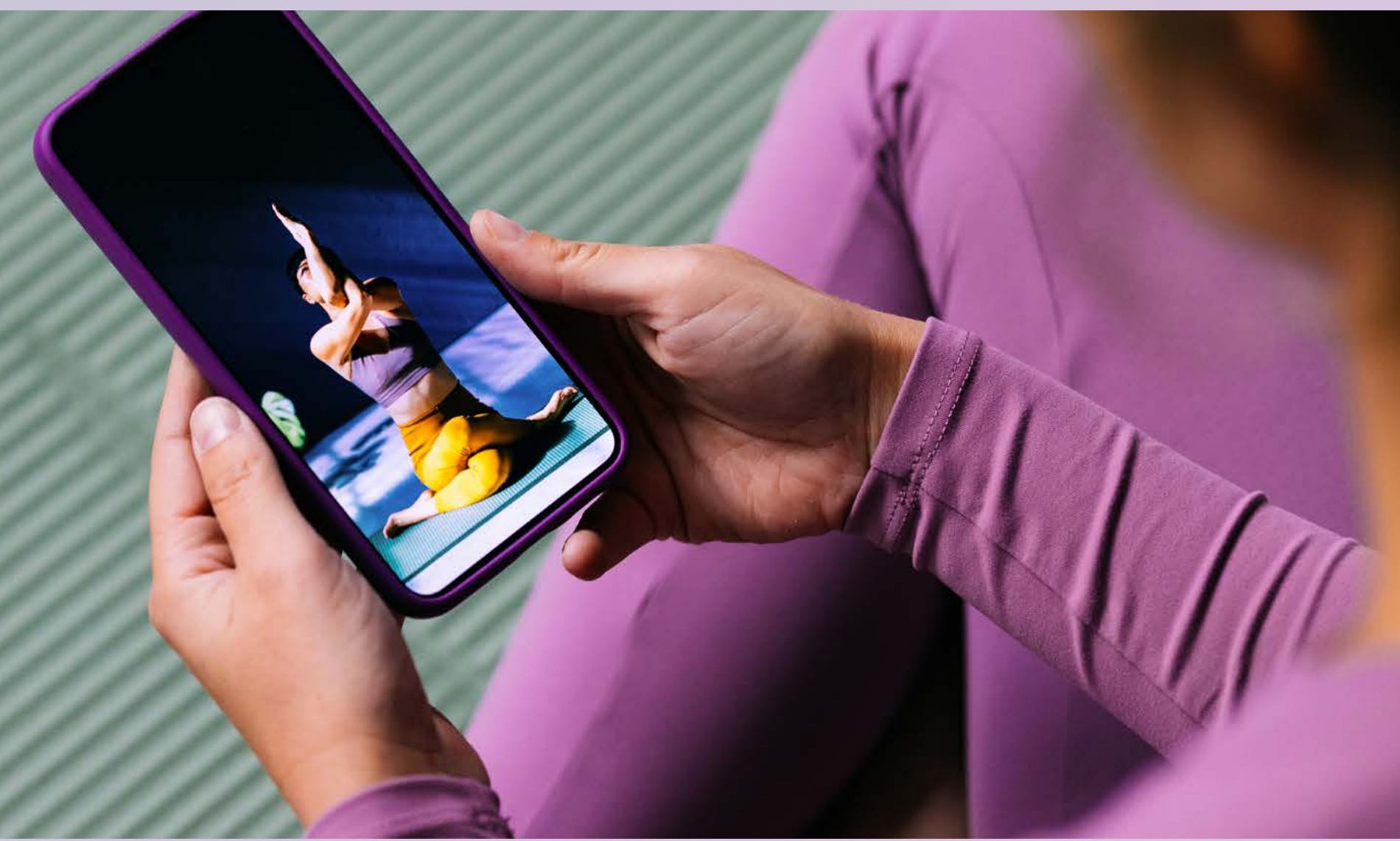
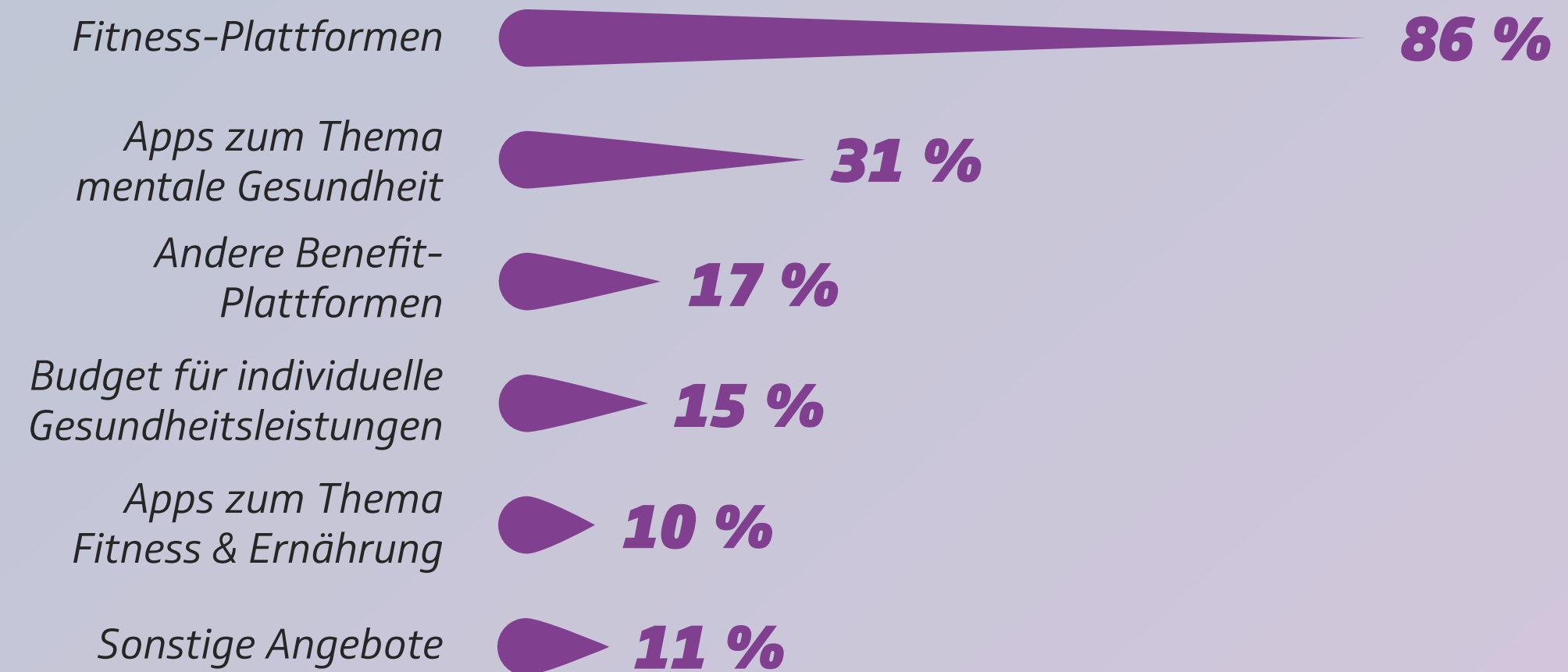
## Top-5: Selbst organisierte Gesundheitsangebote in Startups



# Fitness-Plattformen und Mental-Health-Apps privater Anbieter werden breit genutzt

- Die Angebote privater Fitness-Plattformen werden von den Startups in der Breite genutzt. Gerade auch als Mitarbeiter-Benefit sind diese beliebt.
- Das zeigt, dass für Startups Gesundheit aktuell stark aus Perspektive von Sport, Aktivierung und Ausgleich bzw. Work-Life-Balance adressiert wird.
- Gleichzeitig nehmen insbesondere größere Startups das Thema mentale Gesundheit gezielt in den Blick – hier stellen 61 % Mental Health Apps zur Verfügung.

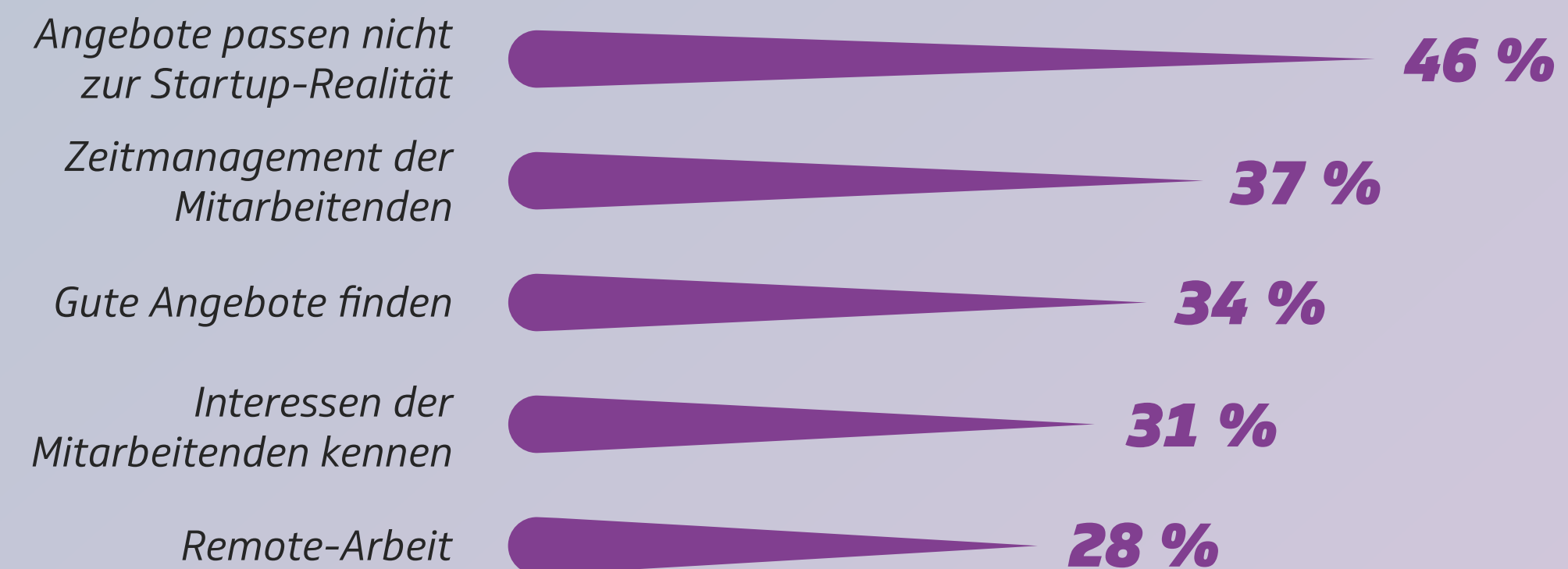
## Genutzte Angebote privater Anbieter in Startups



## Viele Angebote passen weder zum Alltag noch zum Budget junger Unternehmen

- Viele der verfügbaren Gesundheitsangebote sind nicht auf junge Unternehmen zugeschnitten: Flexibilität und Kosten sind für diese die zentralen Faktoren.
- Auch die Punkte Zeitmanagement (37 %) und die Schwierigkeit, gute Angebote zu finden (34 %), zeigen: Startups brauchen niedrigschwellige, leicht zugängliche Lösungen.
- Remote-Arbeit (28 %) und fehlende Kenntnis der Mitarbeitenden-Interessen (31 %) erschweren die Umsetzung zusätzlich – gerade in verteilten Teams ein typisches Startup-Problem.

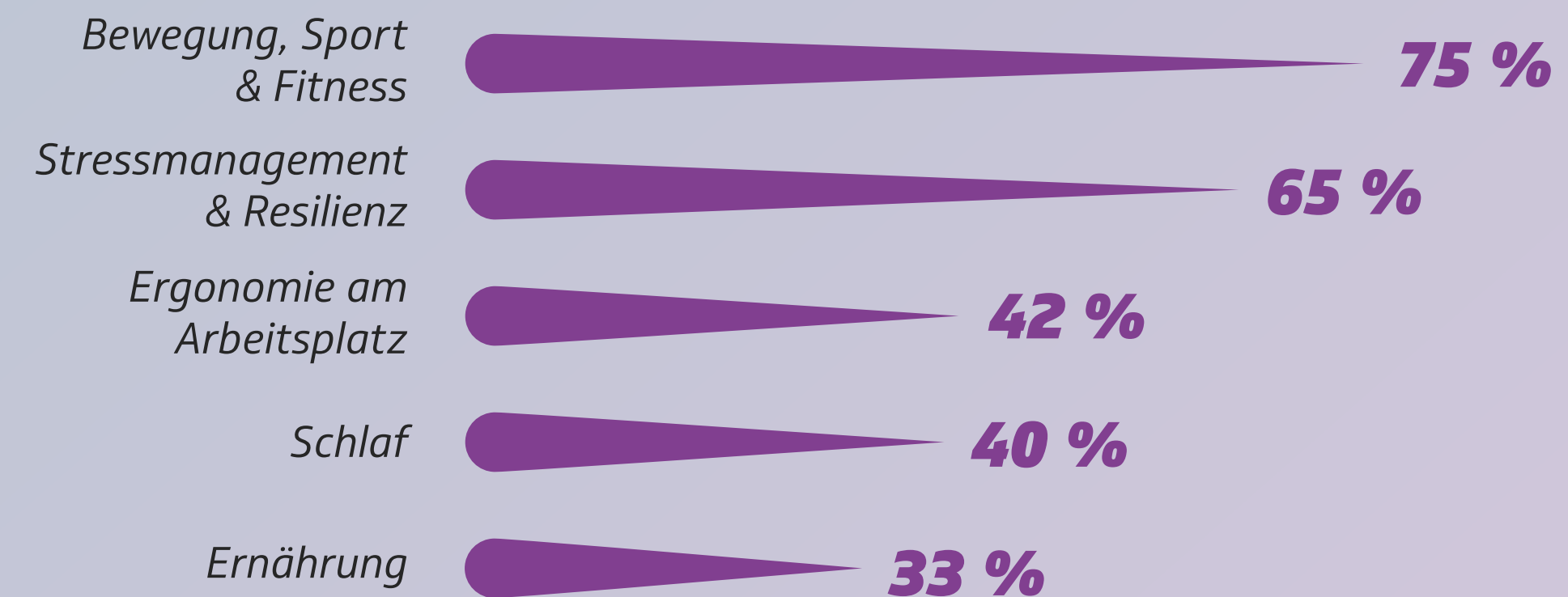
### Top-5: Herausforderungen beim Thema Gesundheitsangebote



## Sport und Stressmanagement sind aus Sicht der Gründer\*innen klar die wichtigsten Hebel

- Aus Sicht der großen Mehrheit der Gründer\*innen sind Sport und Stressmanagement ganz klar die wichtigsten Gesundheitsthemen.
- Neben der Ergonomie am Arbeitsplatz haben viele aber auch das Thema Schlaf auf dem Zettel.
- Leistungsfähigkeit steht hier im Fokus, was vor allem auch im Kontext der meist jungen Teams in Startups zu sehen ist.

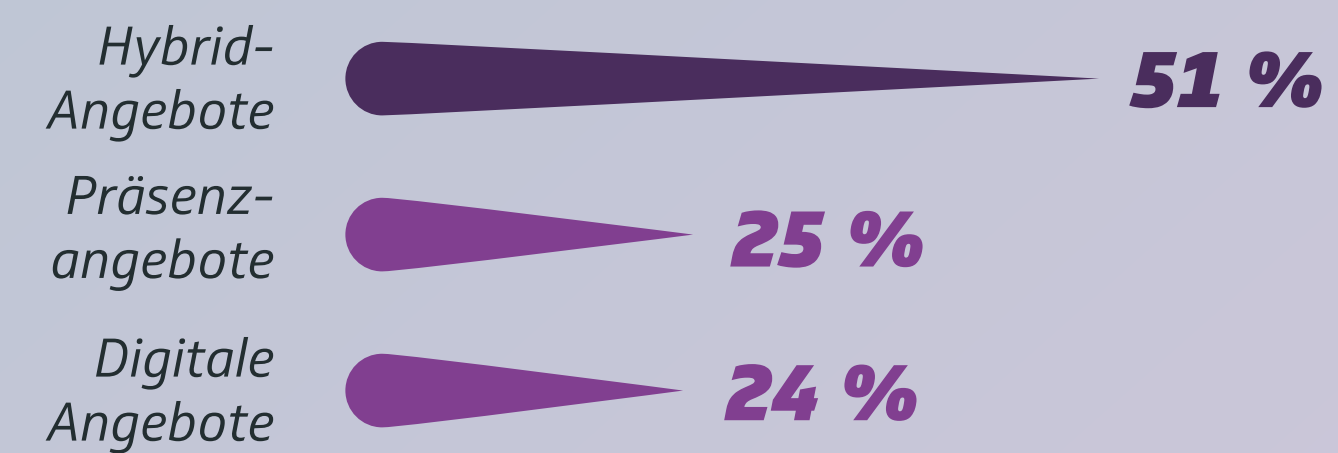
### Top-5: Themen mit dem größten Hebel für die Gesundheit der Startup-Mitarbeitenden



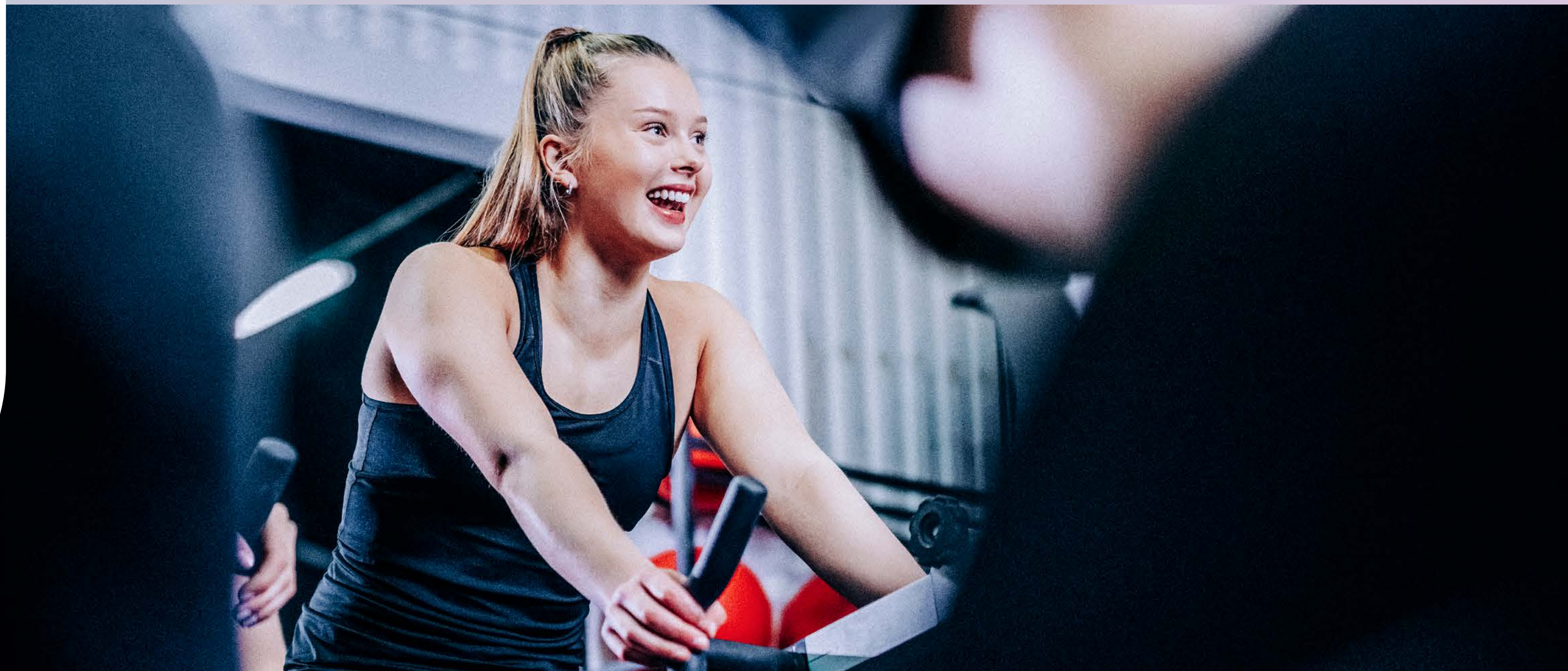
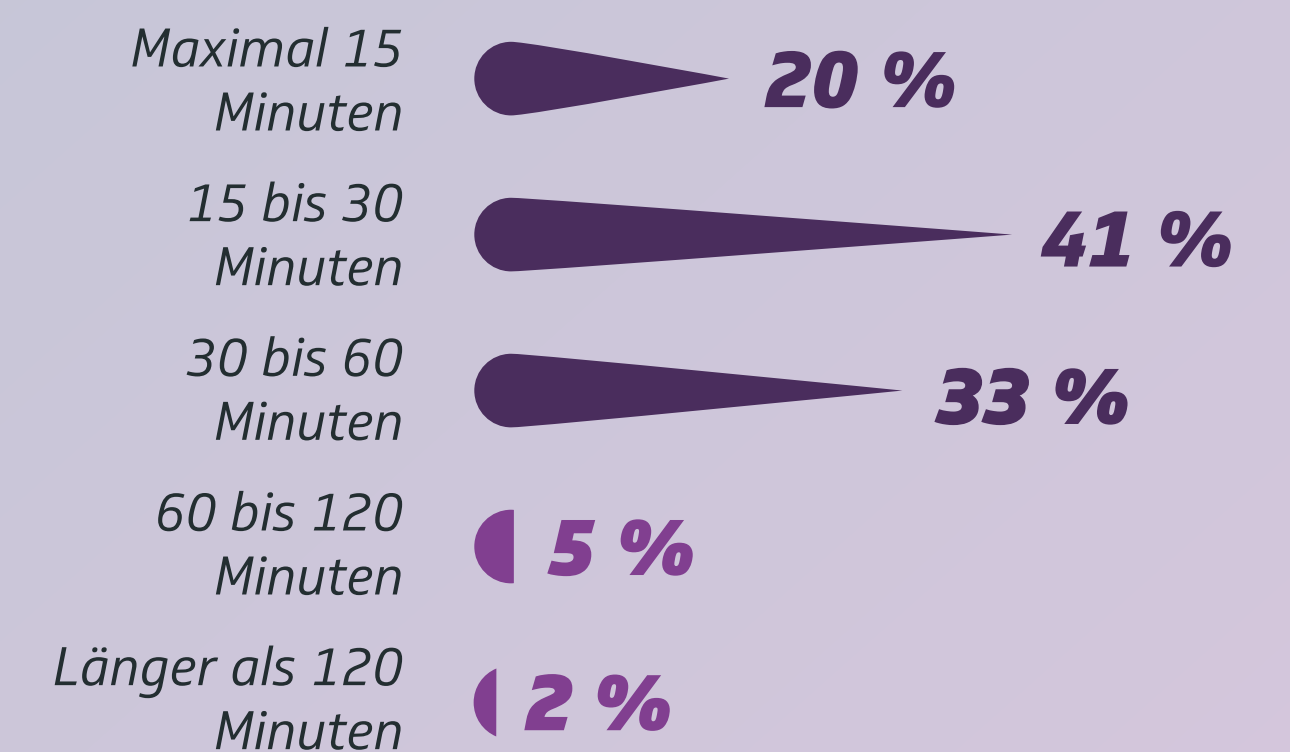
# Gesundheitsangebote für Startups sollten vor allem flexibel und eher kürzer sein

- Die Hälfte der Gründer\*innen wünscht sich hybride Formate – die Kombination aus Digital und Präsenz bietet maximale Flexibilität.
- 61 % bevorzugen Angebote von maximal 30 Minuten, ein weiteres Drittel von maximal einer Stunde – damit lassen sie sich gut in den Alltag integrieren.
- Insgesamt zeigt sich: Zur Startup-Realität passen Angebote, die ohne großes zeitliches Commitment gut in unterschiedliche Lebensmodelle eingebaut werden können.

## Präferenz beim Aufbau der Angebote



## Präferenz bei der Länge der Angebote





**“ In unserer Arbeit erleben wir täglich, was Sport leistet: Er schafft Ausgleich zum fordernden Berufsalltag, hält körperlich und mental fit und bringt Menschen zusammen. Auch als ehrenamtlicher Schiedsrichter merke ich immer wieder, welche Werte man dabei mitnimmt: Teamgeist, Verlässlichkeit und das Wegstecken von Rückschlägen. Wer als Startup langfristig wachsen will, muss hier von Anfang an investieren.“**

Gregor Demmer  
Co-Founder & CEO Vereinsticket

# 5. Methodik, Quellen und Kontakt



## Methodik

Die vorliegende Studie basiert auf einer Befragung von 305 Gründer\*innen und C-Level-Führungskräften in deutschen Startups, die im ersten Quartal 2026 durchgeführt wurde.

Als Startups werden dabei – analog zur Definition im Deutschen Startup Monitor – innovative Wachstumsunternehmen verstanden, deren Gründung nicht mehr als zehn Jahre zurückliegt.

Die Datenerhebung orientierte sich methodisch am Vorgehen des Deutschen Startup Monitors, der zugleich als Referenzpunkt bei zentralen Datenpunkten dient.

## Quellen

Accenture & Startup-Verband (2023), Hirschfeld, A.; Gilde, J.; Walk, V.: The next frontier – Exploring the evolution of work in startups and corporates. Verfügbar unter: <https://startupverband.de/media/file/rs-the-next-frontier-exploring-the-evolution-of-work-in-startups-and-corporates>

IFBG & Techniker Krankenkasse (2025), #whatsnext 2025 – Gesund arbeiten in herausfordernden Zeiten. Verfügbar unter: <https://www.tk.de/resource/blob/2197646/74c9dbc71dac772c8cd5d7bb71d2729b/whatsnext-2025-data.pdf>

ifo Institut (2025), Working from Home in 2025: Five Key Facts. Verfügbar unter: [https://www.ifo.de/DocDL/EconPol-PolicyBrief\\_73-Working-from-Home-2025.pdf](https://www.ifo.de/DocDL/EconPol-PolicyBrief_73-Working-from-Home-2025.pdf)

Startup-Verband (2025), Hirschfeld, A.; Gilde, J.; Walk, V.: Deutscher Startup Monitor 2025. Verfügbar unter: <https://startupverband.de/media/file/rs-deutscher-startup-monitor-2025>

Startup-Verband (2024), Hirschfeld, A.; Gilde, J.; Walk, V.: Deutscher Startup Monitor 2024. <https://startupverband.de/media/file/rs-deutscher-startup-monitor-2024>

Startup-Verband (2022), Hirschfeld, A.; Gilde, J.; Walk, V.: Erfolgsfaktor Talent – Fachkräftemangel als zentrales Problem für Startups in Deutschland. Verfügbar unter: <https://startupverband.de/media/file/rs-report-fachkraefte>

the stepstone group & Startup-Verband (2024), Hirschfeld, A.; Gilde, J.; Walk, V.: Internationale Talente als Wachstumsfaktor – Skalierung in Startups und Scaleups. Verfügbar unter: <https://startupverband.de/media/file/rs-internationale-talente-als-wachstumsfaktor>

TK & Startup-Verband (2021), Hirschfeld, A.; Gilde, J.; Walk, V.: Startups und New Work – Digitalisierung und der Health-Faktor. Verfügbar unter: <https://startupverband.de/media/file/rs-startup-sundnewwork2021>

# Der Startup-Verband

Startups sind die treibende Wirtschaftskraft unserer Zukunft. Gemeinsam mit ihnen wollen wir Deutschland und Europa zu einem gründerfreundlichen Standort machen, der Risikobereitschaft honoriert und den Pionier\*innen unserer Zeit die besten Voraussetzungen bietet, um mit Innovationskraft erfolgreich zu sein.

Wir sind ein großes Netzwerk und Vorreiter der Startup-Forschung. Wir geben den Unternehmen der Zukunft eine starke Stimme gegenüber Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit.

In den letzten Jahren sind wir zu einer starken Community gewachsen. Mit 1.200 Mitgliedern vereinen wir Startups, Scaleups, Corporates und Investoren aus der ganzen Bundesrepublik im Verband.



**Vanusch Walk**

Senior Researcher  
Startup-Verband



**Dr. Alexander Hirschfeld**

Teamleiter Research  
Startup-Verband



**Jannis Gilde**

Projektleiter Research  
Startup-Verband

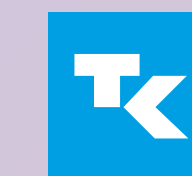
## Herausgeber

Bundesverband Deutsche Startups e.V.



## Förderer

Diese Studie wurde von der Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt. Die Verantwortung für die in dieser Studie dargelegten Informationen und Ansichten liegt bei den Autoren. Die TK kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen oder ausgedrückten Informationen verantwortlich gemacht werden.



Gefördert durch die  
Techniker Krankenkasse