

# *Herzlich willkommen*

---



zum Pressegespräch  
**„School-Life-Balance:  
Was die Schule mit unserer Jugend macht“**

Präsentation der Ergebnisse einer  
aktuellen Schüler\*innen-Umfrage

**Mittwoch, 12. März 2025  
10:00 Uhr**

## ***Ihre Gesprächspartnerinnen***

---



Angela Schmidt  
*LernQuadrat*  
*Unternehmenssprecherin*



Mag. (FH) Susanna Schindler  
*LernQuadrat*  
*Kommunikationsberaterin*

## *LernQuadrat*

---



- Erfolgreiche Nachhilfe seit über 25 Jahren
- 80 Mal in Österreich
- In allen Bundesländern
- Jedes Alter, alle Fächer
- Kleingruppen- und Einzeltraining
- Nachhilfe online und offline



## ***Umfrage „School-Life-Balance“ - Fragestellungen***

---

- Wie wird die eigene School-Life-Balance auf einer 10-stufigen-Skala eingeschätzt?
- Was macht das Leben der Jugendlichen schöner bzw. was weniger schön?
- Was belastet im schulischen Alltag?
- Welche Folgen haben diese Belastungen?
- Und wie wird damit umgegangen?
- Welche Verbesserungen wünschen sich Österreichs Oberstufenschüler\*innen für ihr Schulleben?

## *Die Umfrage: Daten und Fakten*

---



- Online-Befragung
- Sept. 24 – Jänner 25
- 879 Schüler\*innen
- im Alter von 14-20 Jahren
- österreichweit



Bessere Noten vergeben die Burschen: Sie liegen mit 42,2 % bzw. 65,7 % klar über dem Durchschnitt.

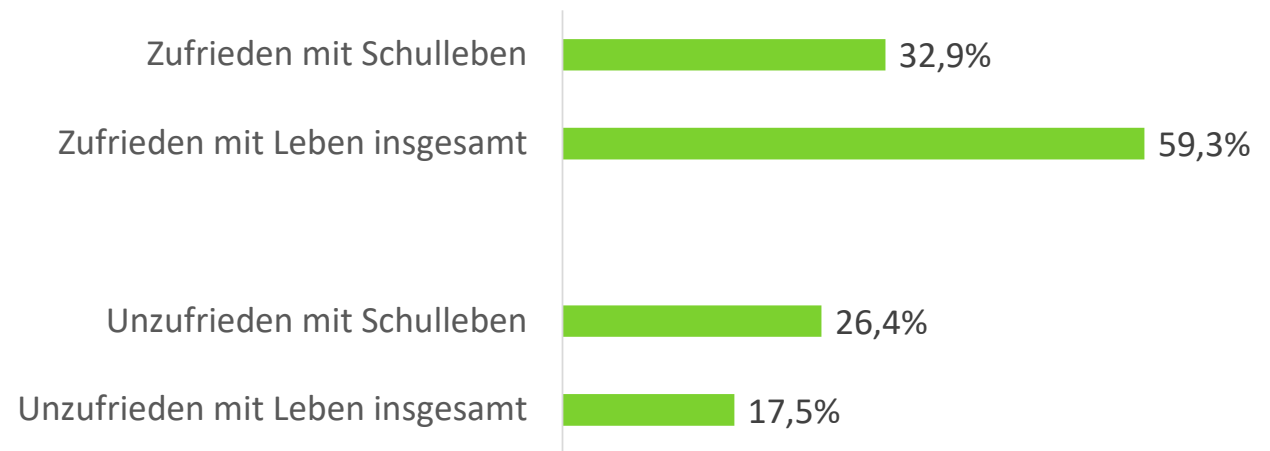
Alarmierend hingegen sind die Angaben der schlechten Schüler\*innen: 47,9 % sind unzufrieden mit dem Schulleben, 26,8 % mit dem Leben insgesamt.

## ***Eine Drei für das Schulleben. Ein Gut für das Leben insgesamt.***

„Wenn du jetzt an dein Leben bzw. dein Schulleben denkst: Wie zufrieden bist du damit auf einer Skala von 1 (sehr zufrieden) bis 5 (gar nicht zufrieden)?“

Top Box 1+2 (=Zufrieden mit Schulleben | Leben insgesamt)

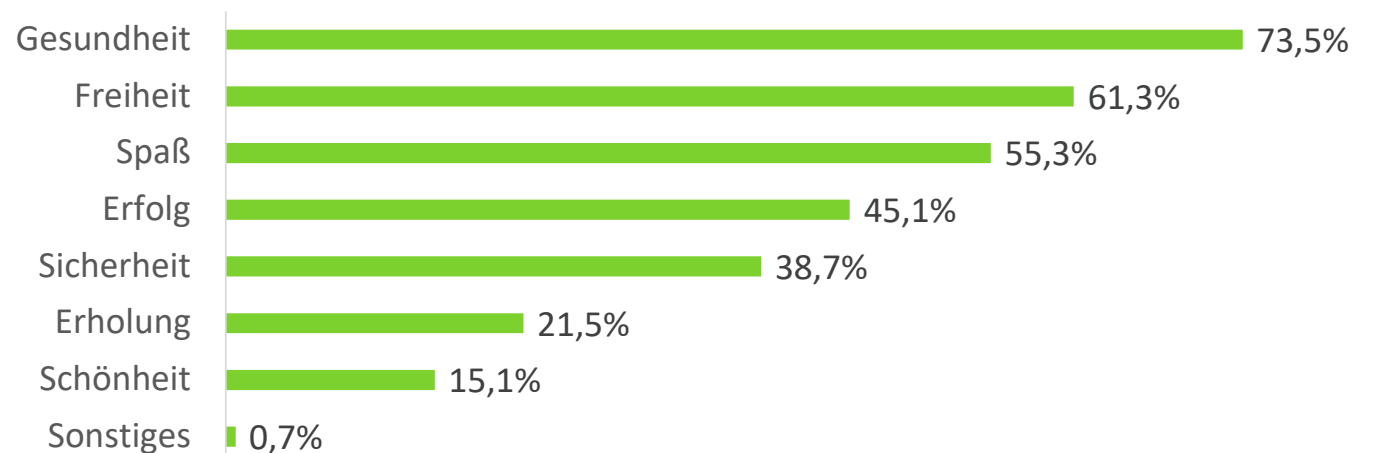
Bottom Box 4+5 (=Unzufrieden mit Schulleben | Leben insgesamt)



## ***Gesundheit ist mit Abstand das Wichtigste im Leben.***



„Was ist dir in deinem Leben besonders wichtig?“



Interessantes Detail:

Die Wichtigkeit von „Schönheit“ nimmt mit dem Alter deutlich ab.

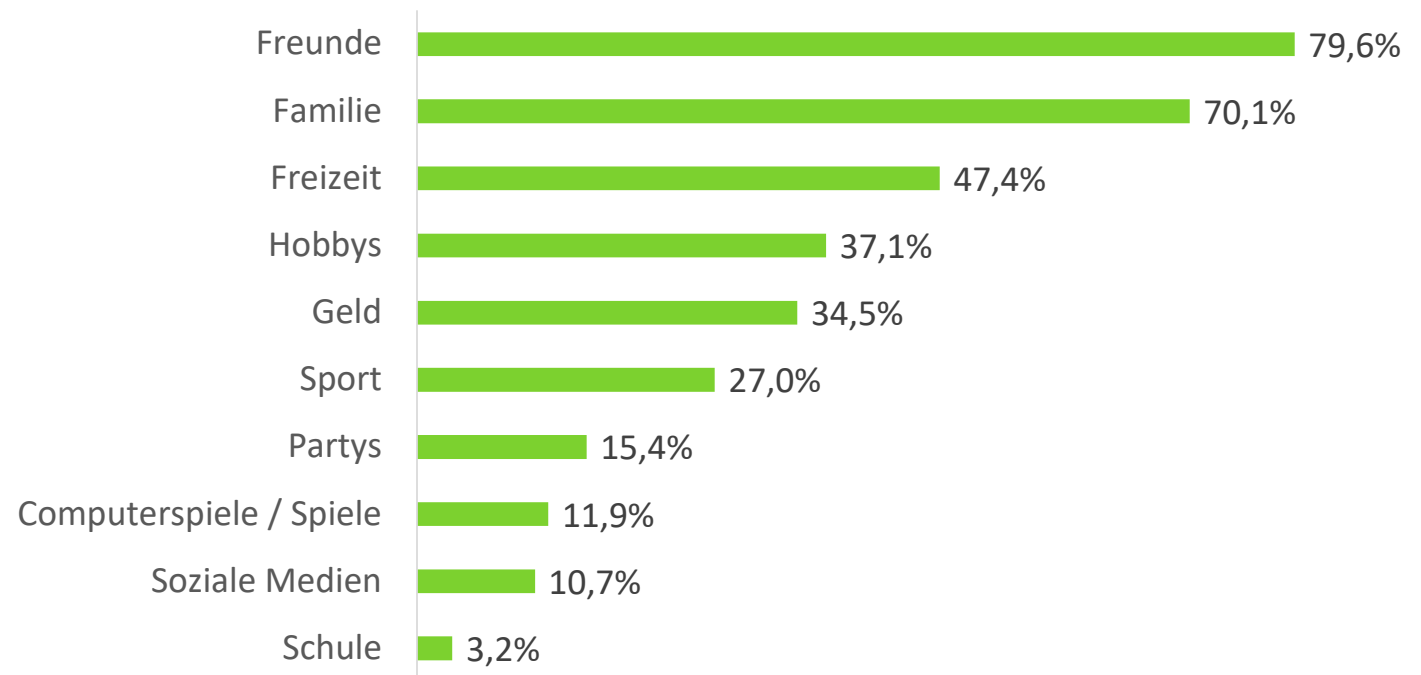
Für 24,9 % der 14-16-jährigen ist sie wichtig vs. 10,1 % der Älteren.

## *Freunde und Familie machen das Leben der Jugendlichen schöner.*

---



„Was macht dein Leben schöner?“

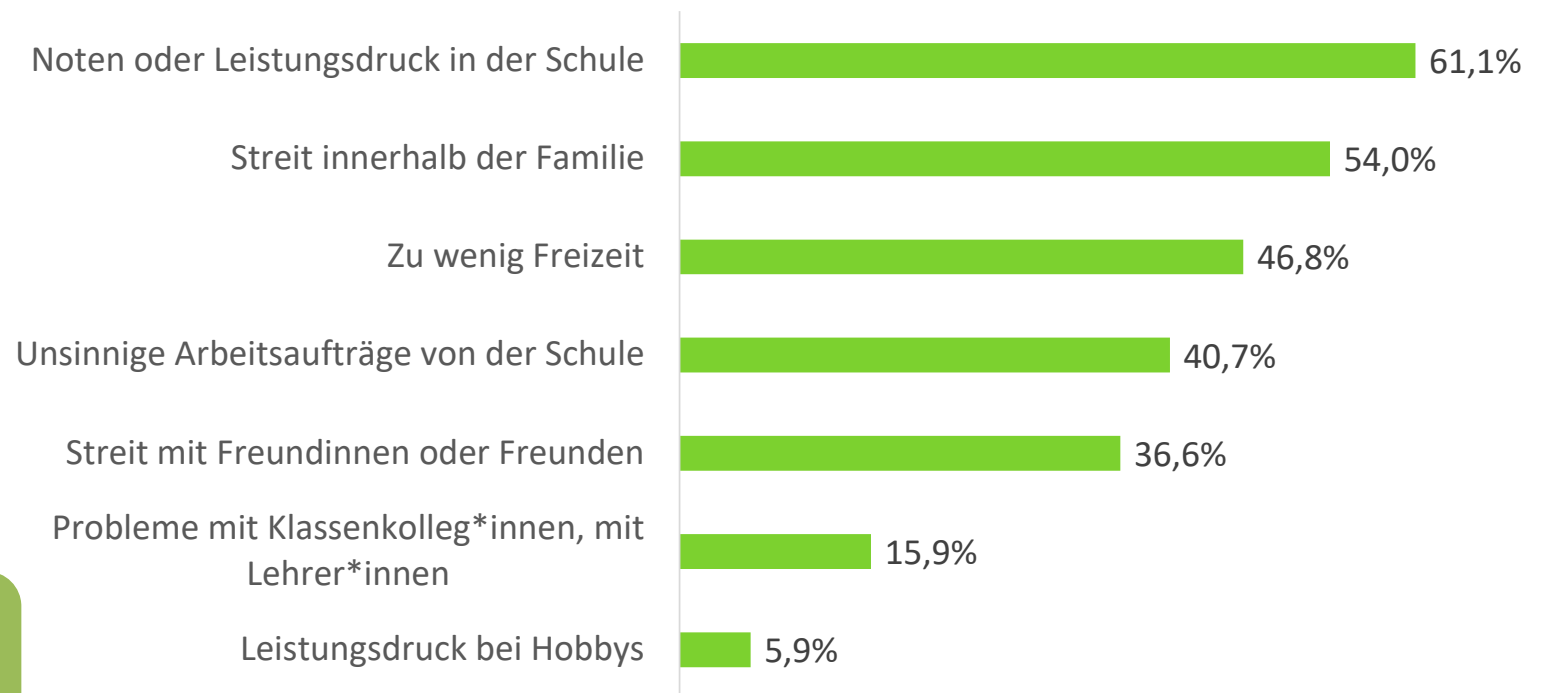




## ***Leistungsdruck und Streit verschlechtern die Lebensqualität junger Menschen.***



„Was macht dein Leben weniger schön?“



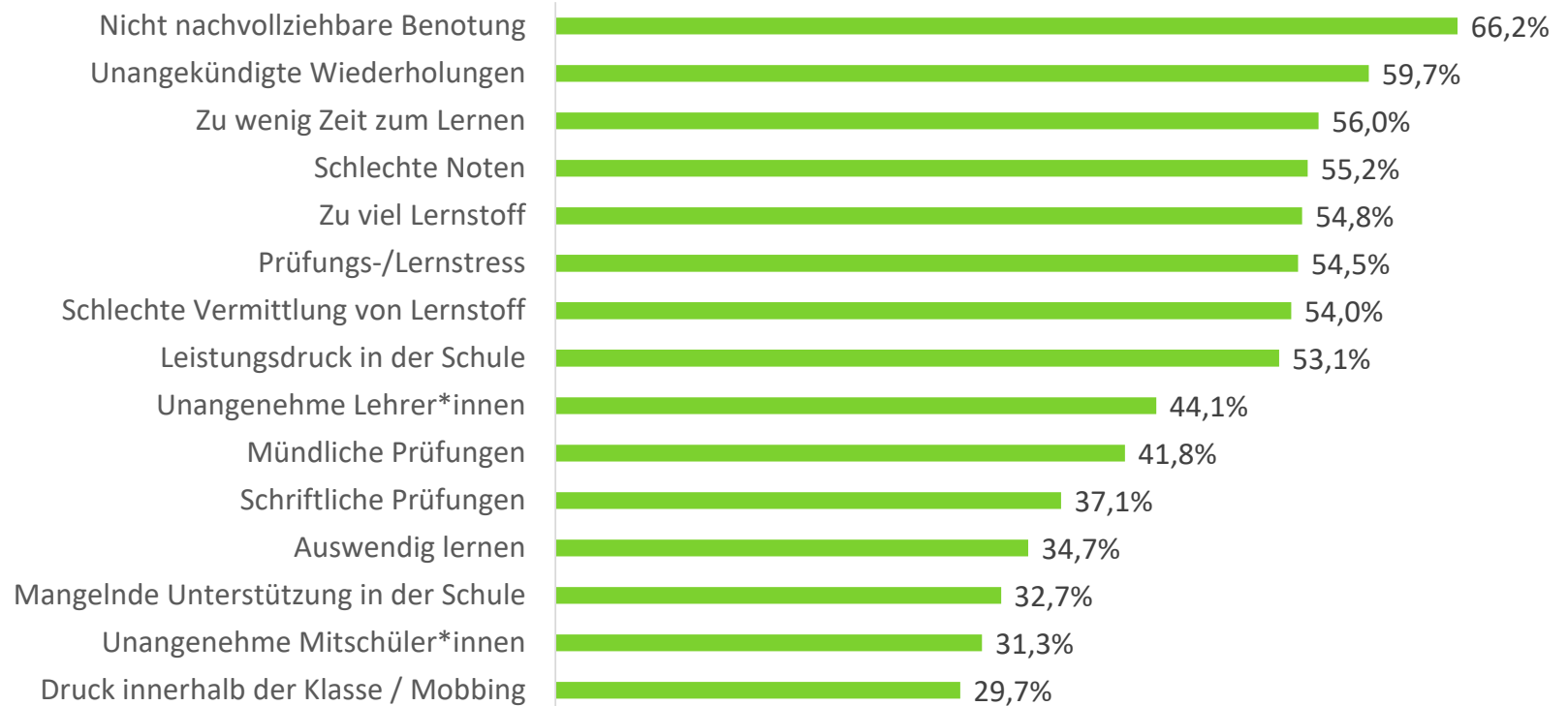
Für Burschen stehen „Unsinnige Arbeitsaufträge von der Schule“ an erster Stelle.

Mit 74,7 % findet „Noten oder Leistungsdruck in der Schule“ in der Gruppe der „schlechten“ Schüler\*innen die größte Zustimmung.

## ***Nicht nachvollziehbare Benotung belastet mehr als schlechte Noten***



„Wie sehr belastet dich... ? (1=sehr | 5=gar nicht), Top Box 1+2



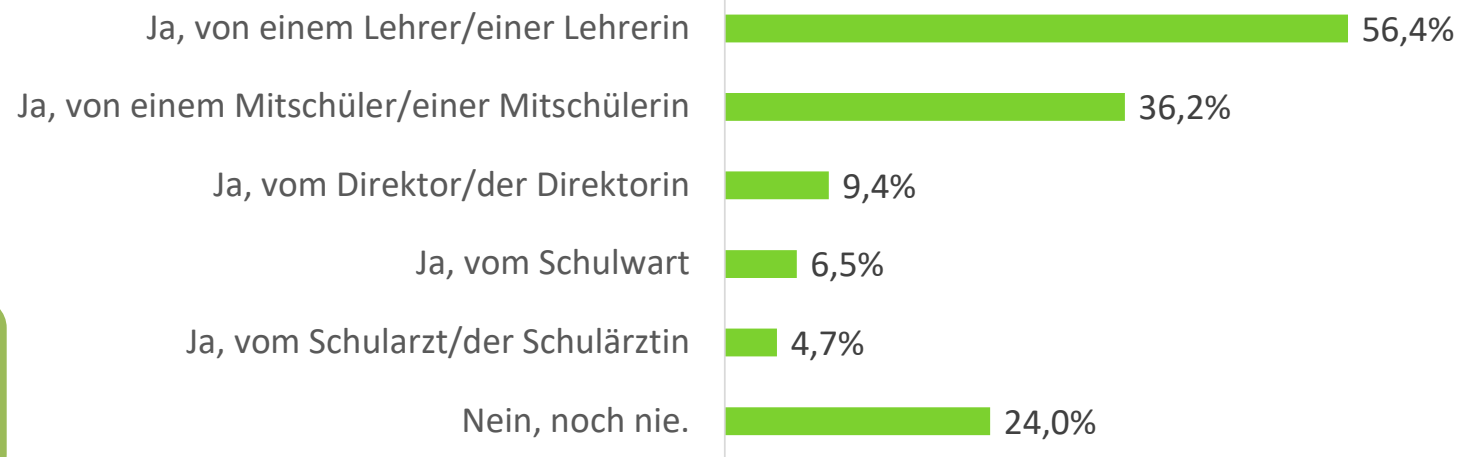
## ***Drei Viertel der Schüler\*innen fühlen sich in der Schule ungerecht behandelt***



„Schlechte“ Schüler\*innen fühlen sich am häufigsten schlecht bzw. ungerecht von Lehrkräften behandelt (64,2 %).

Ungerecht oder schlecht von Mitschüler\*innen behandelt worden zu sein, geben jene am häufigsten an, die wenige Freunde haben (42,6 %).

„Wurdest du in der Schule schon einmal schlecht oder ungerecht behandelt?“

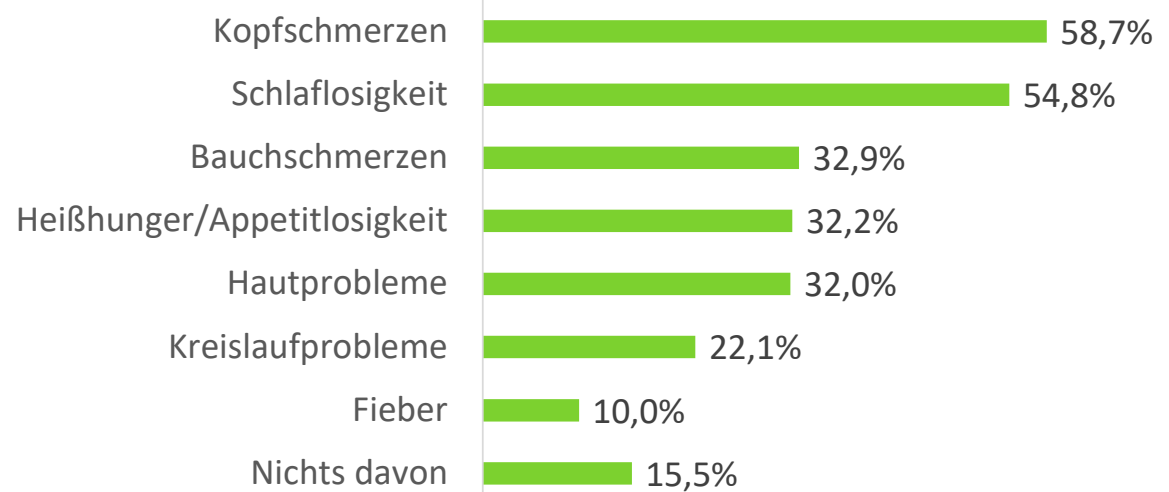


## ***Die körperlichen Folgen schulischer Belastungen: Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit***



Am stärksten betroffen fühlen sich Mädchen. Hingegen gibt fast jeder dritte männliche Befragte „Nichts davon“ an.

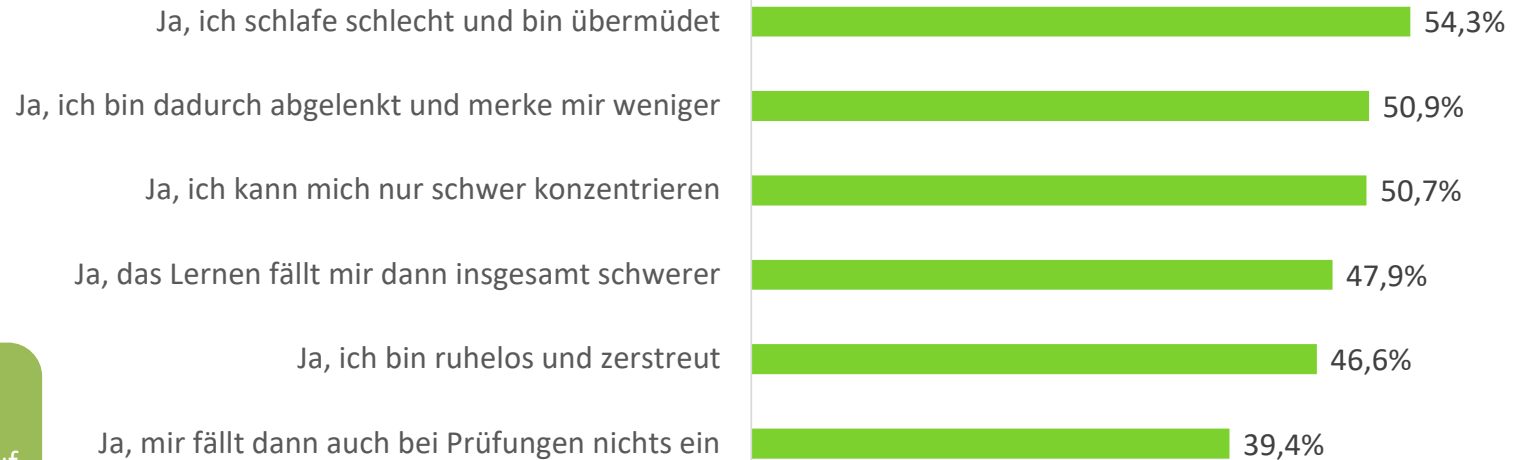
„Hat dich die Schule schon einmal so sehr belastet, dass sich das auf deine Gesundheit ausgewirkt hat?“





## **Die mentalen Folgen schulischer Belastungen: Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt**

„Wenn du in der Schule Probleme hast, wirkt sich das auf deine Leistungsfähigkeit beim Lernen aus?“ (1=Ja, immer | 5=Nein, nie), Top Box 1+2



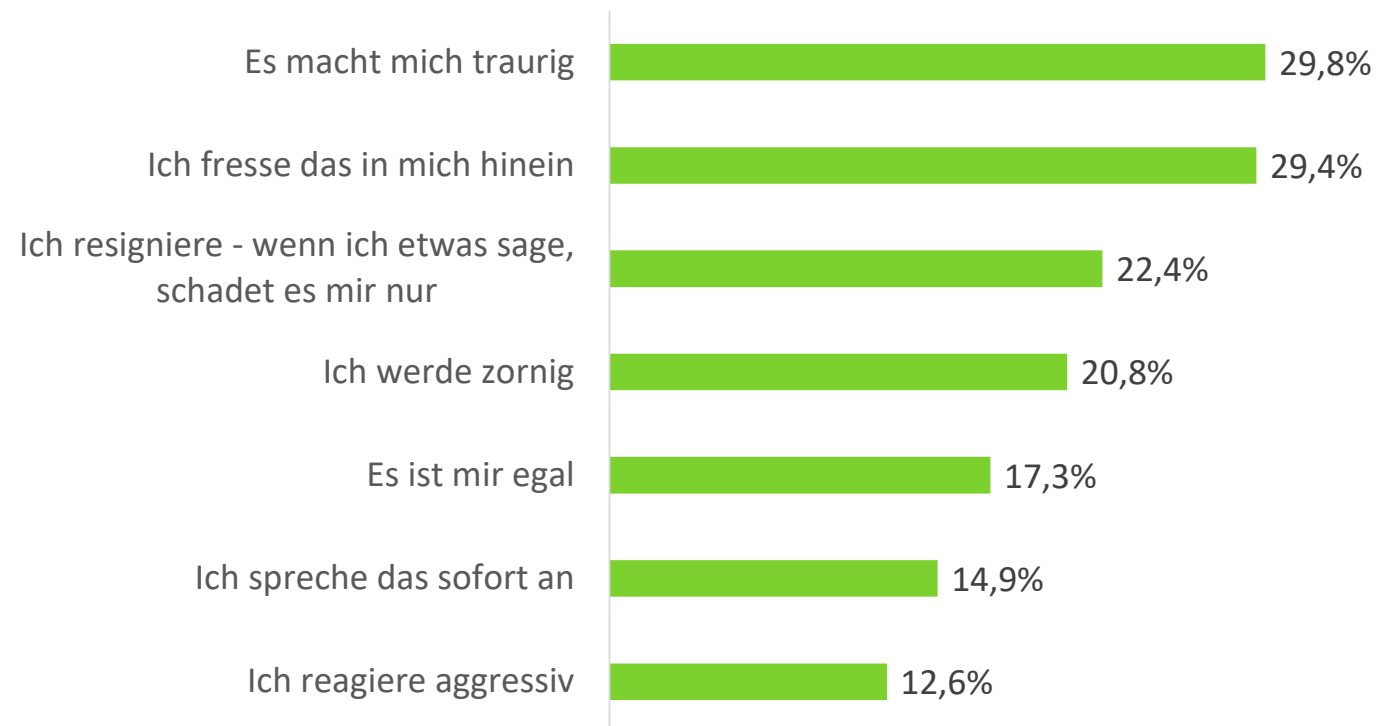
Bei „schlechten“ Schüler\*innen wirken sich schulische Probleme überdurchschnittlich stark negativ auf die Leistungsfähigkeit aus.



Burschen und Mädchen reagieren hier sehr verschieden: Traurigkeit und Hineinfressen sind besonders stark bei den Mädchen vertreten, Gleichgültigkeit bei den Burschen.

## ***Die emotionalen Folgen schulischer Belastungen: Jede/r Dritte „schluckt es runter“***

„Wie fühlst du dich, wenn du in der Schule schlecht oder ungerecht behandelt wirst?“

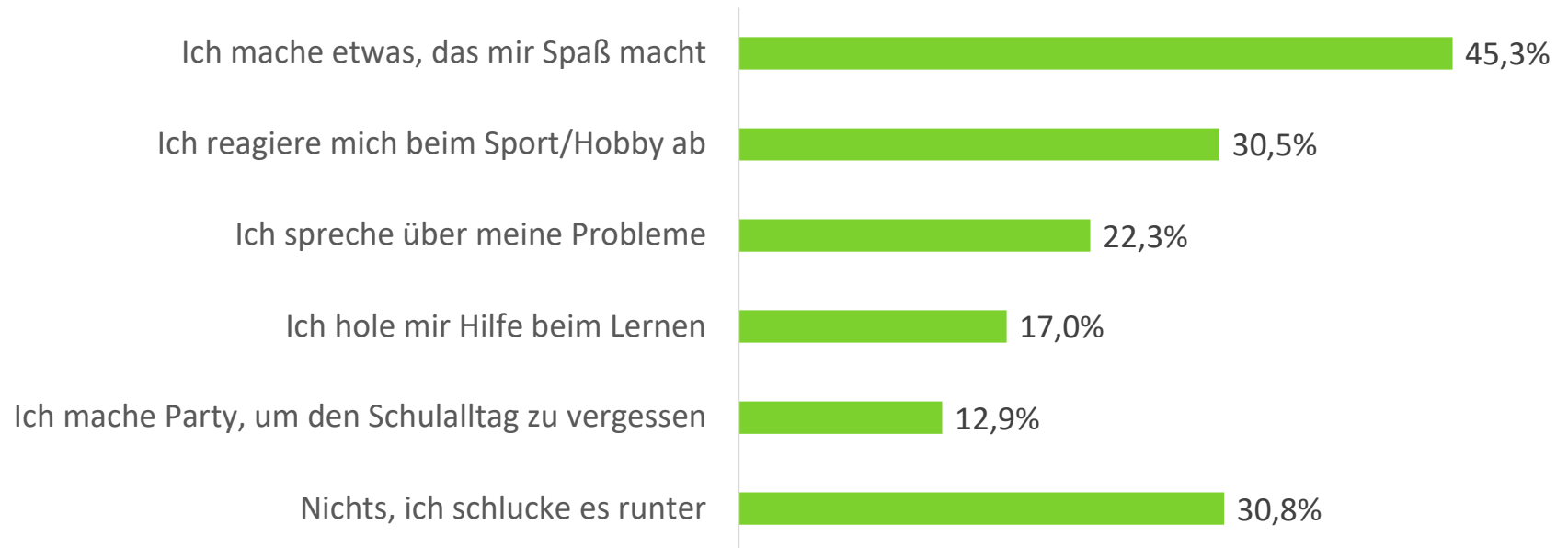


## ***Wege aus der Krise: Ablenken, abreagieren, vergessen***

---



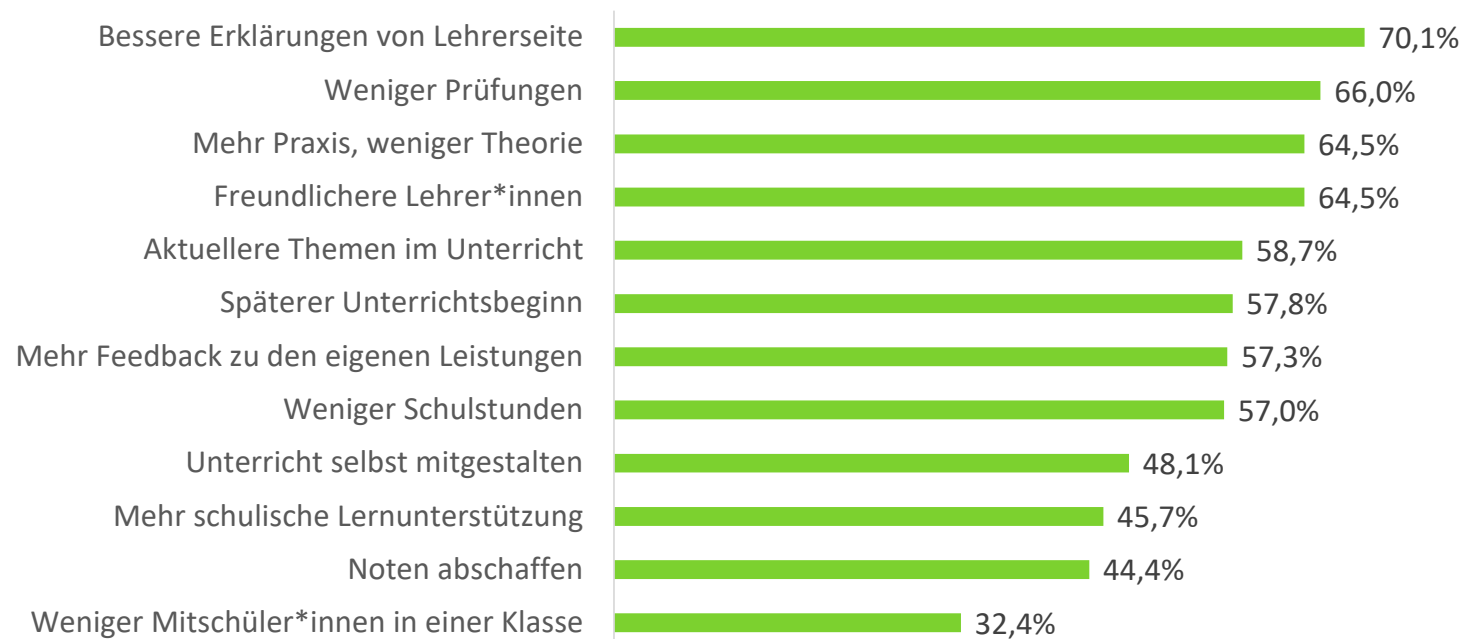
„Was tust du in so einer Situation, damit es mit dem Lernen wieder besser klappt?“



## Wünsche für ein besseres Schulleben



„Was wäre für dich persönlich nötig, damit dein Schulleben deutlich besser wird?“ (1=sehr | 5=gar nicht), Top Box 1+2





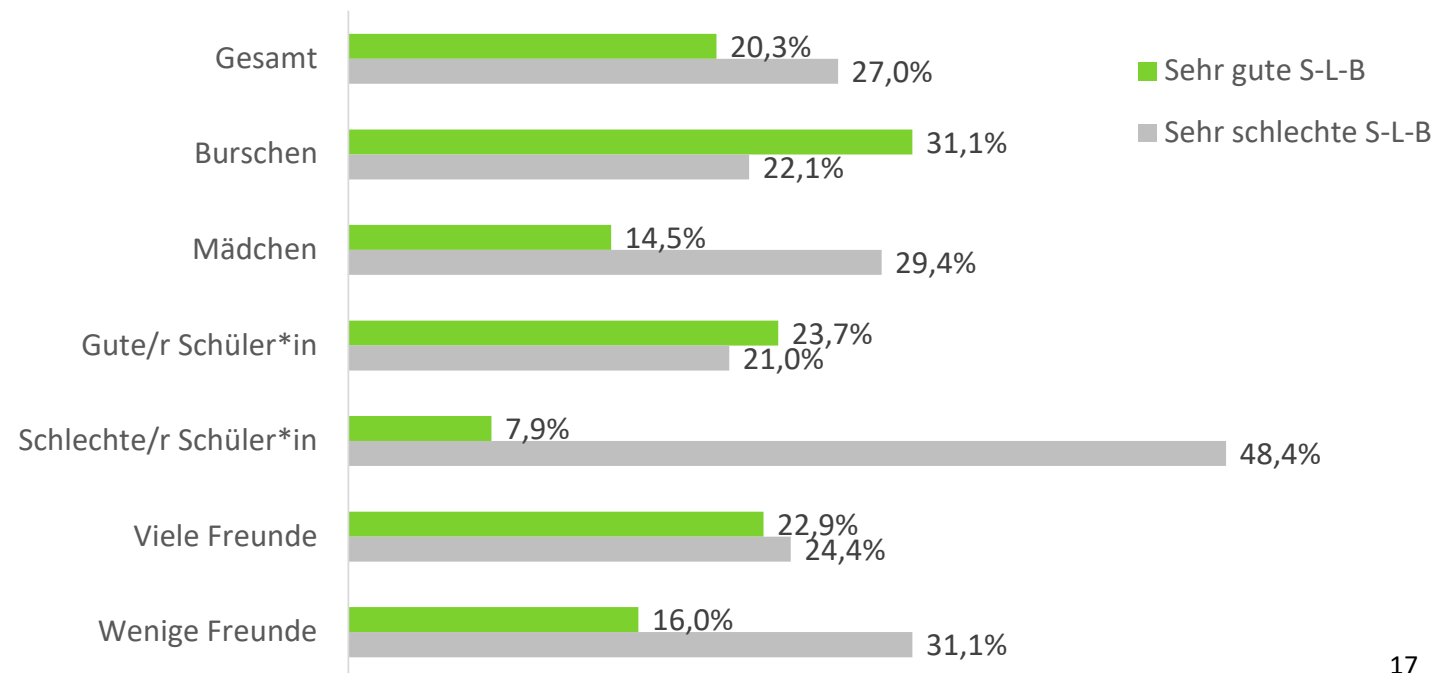


Die School-Life-Balance jener Schüler\*innen, die sich selbst als schlecht einschätzen, liegt bei 3,86. Den besten Wert mit 5,91 Punkten erreichen die Burschen, gefolgt von den „guten“ (5,64) und jenen, die angeben viele Freunde zu haben (5,52).

## School-Life-Balance: Nur 5,26 von 10 möglichen Punkten

„Wenn du an dein Leben als Schüler\*in ganz allgemein denkst, wie würdest du deine ‚School-Life-Balance‘ einschätzen auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)?“

Top Box „Sehr gute S-L-B“ (=8-10 Punkte) | Bottom Box „Sehr schlechte S-L-B“ (=1-3 Punkte)





## Zusammenfassung der Umfrageergebnisse

---

- Österreichs Oberstufenschüler\*innen sind mit ihrem Schulleben nur mäßig zufrieden. Das Schulleben wird mit einer Drei benotet, das Leben insgesamt mit einem Gut.
- Die School-Life-Balance erhält nur 5,26 von 10 möglichen Punkten.
- Während Freunde und Familie das Leben schöner machen, sorgen Noten oder Leistungsdruck und Streit innerhalb der Familie für die gegenteilige Wirkung.
- Besonders belastend empfinden zwei Drittel der Befragten nicht nachvollziehbare Benotung. Sogar deutlich belastender als schlechte Noten.
- Drei Viertel fühlten sich bereits ungerecht oder schlecht in der Schule behandelt, größtenteils von Lehrkräften.
- Die schulischen Belastungen machen sich körperlich, mental und emotional bemerkbar.
- Unzureichende Bewältigungsstrategien setzen eine Negativspirale in Gang, die den Jugendlichen das Lernen erschwert und die Leistungsfähigkeit hemmt.
- Für ein besseres Schulleben wünscht sich der Großteil der Befragten bessere Erklärungen von Lehrerseite. Ebenfalls hoch im Kurs: Weniger Prüfungen, mehr Praxis statt Theorie im Unterricht, aktuellere Themen und mehr Feedback zu den eigenen Leistungen.



## ***LernQuadrat-Empfehlungen***

---

- Sei dir bewusst: Deine eigene Haltung kann dein Schulleben beeinflussen.
- Du kannst der Gestalter/die Gestalterin deines Lebens sein.
- Die Schule ist eine (meist kostenlose) Möglichkeit, dir Wissen anzueignen. Nutze diese!
- Lehrer\*innen bringen großes Wissen mit – nutze die Chancen etwas von ihnen zu lernen.
- Schöpfe Kraft aus den Lebensbereichen, die dir Freude und Spaß machen:  
Musik, Sport, Freunde, Hobbys, ...
- Hol dir Hilfe bei den schulischen Herausforderungen – es gibt schon so viele Möglichkeiten
- Beschäftige dich mit Lernstrategien und Lerntechniken – sie können deinen schulischen Alltag erleichtern.
- Dein Leben besteht aus mehreren Säulen – Schule ist eine davon, für eine begrenzte Zeit.
- Genieße so gut es geht deine Schulzeit – sie ist eine wichtige, ganz besondere Zeit in deinem Leben.
- Wichtig: Das Selbstvertrauen der Schüler\*innen stärken und ihnen eine positive Grundhaltung zu Schule und Ausbildung vermitteln.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.  
Wir freuen uns auf Ihre Fragen!