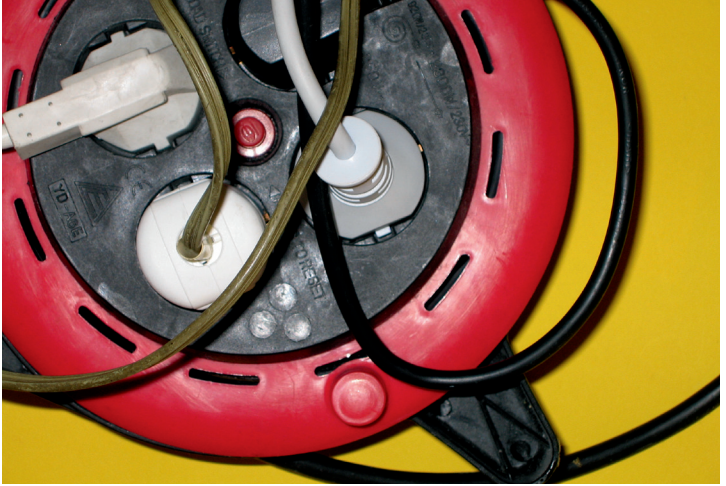




## Stress

(Belastung) kann für den Organismus überfordernd und krankmachend sein (Distress), unterfordernd (Fehlen von Herausforderung und Training) oder gerade richtig. Im Arbeitskontext gilt: Wenn die Anforderungen (wirtschaftlicher und Effizienzdruck, Arbeitszeitverdichtung, Bürokratie) zunehmen, müssen auch die Ressourcen (Wertschätzung, Bezahlung, Freizeit, Unternehmenskultur) wachsen. Ansonsten entsteht Distress.



Wie erlebe ich Stress in meiner Arbeit:

Gerade richtig, um mich anzuregen?

Bin ich überfordert? Wann? Wie?

Fühle ich mich unterfordert oder falsch gefordert?

Was hilft mir, wenn ich Stress als Belastung erlebe?

Gibt es Formen der Anerkennung für hohe Anforderungen?

Halten sich Belastungen und Anerkennung die Balance?

Was wünsche ich mir?