

## Vier Anzeichen von Stress

- 1. Körper spielt verrückt:**  
z. B. Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Verspannungen
- 2. Gefühle sind extremer:**  
z. B. Gereiztheit, Angst, Lustlosigkeit
- 3. Gedanken kreisen:**  
z. B. Grübeln, Leere, Konzentrationschwierigkeiten
- 4. Verhalten ändert sich:**  
z. B. Aufgeregtheit, Nachlässigkeit, Aggressivität



*Sorgen Sie  
regelmäßig für  
Erholung!*

Treffen nur wenige Anzeichen auf Sie zu und sind diese nach ein paar Tagen wieder weg?



Sorgen Sie regelmäßig für Erholung.

Treffen mehrere Anzeichen auf Sie zu und das schon über einen längeren Zeitraum als ein paar Tage?



Handeln Sie jetzt und verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress und holen Sie sich dafür professionelle Unterstützung. Nutzen Sie betriebliche Angebote und sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft darüber, ob die Arbeit so organisiert werden kann, dass Sie entlastet werden.

**Bildnachweis:**

Seite 1: deagreez/stock.adobe.com-151364267