

Erklärvideo Skript

Kunde: KKH

Dauer: ca. 90 Sekunden

Sprecher: weiblich (Annette)

Thema: Stress

Hallo Sie,
bleiben Sie doch mal gelassen...

Einfacher gesagt als getan, nicht wahr?

Studien zeigen deutlich: Wir leiden immer häufiger unter Stress.
Die negativen Konsequenzen für unsere Gesundheit werden jedoch noch viel zu häufig unterschätzt.

Dabei sind die Folgen leider **mehr** als real...

Ständiger Stress verursacht nämlich zahlreiche psychische und auch physische, also körperliche Krankheiten.

Machen Sie doch mal den Selbsttest:

- Sind Sie oft überfordert?
- Fahren Sie schnell aus der Haut?
- Sind Sie abends regelmäßig erschöpft?
- Ertrinken Sie förmlich in E-Mails, Anrufen und Aufgaben?

Dann sind Sie wahrscheinlich auch betroffen...

Wie wäre es, wenn Sie es schaffen könnten, Ihr ganz persönliches Stresslevel dauerhaft zu reduzieren?

Wie das geht?

Aufgepasst:

- Finden Sie heraus, was genau Sie auf die Palme bringt.
- Schreiben Sie es auf und machen Sie einen Plan, was Sie künftig daran ändern könnten.
- Überprüfen Sie Ihre Ernährung!
- Bereits geringfügige Veränderungen wirken sich auf das psychische Wohlbefinden aus. Achten Sie deshalb auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Sprechen Sie mit stressverursachenden Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden - und machen Sie klar, dass sich etwas ändern muss.
- Denn schließlich sind auch Sie ohne Stress leistungsfähiger und dauerhaft gesünder.

Ganz lässt sich der Stress wohl schwer vermeiden, jedoch können Sie für einen Ausgleich sorgen:

- Für die Eine oder den anderen sind es Yoga, Fußball, Angeln, Wandern oder Paragliding.
- Für andere ist es das Sofa, der Balkon, der Garten oder ein Erholungsurlaub.

Auch die KKH stellt verschiedene Maßnahmen zur Verfügung:

Dazu gehören Stressbewältigungsangebote und Entspannungsverfahren, aber auch arbeitsorganisatorische Maßnahmeninfos.

Mehr dazu finden Sie hier:

kkh.de/bgf

Und nicht vergessen...

Immer schön cool bleiben!