

„Im Job spricht man nur von  
Herausforderung. Doch oft ist man  
einfach überfordert.“

Zwei Drittel aller Berufstätigen leiden  
unter Burnout oder Stress.

[www.psychenet.de](http://www.psychenet.de) Hotline: 74105-3320

**psychenet** 

Hamburger Netz psychische Gesundheit





## Burnout und Stress

- Die einen geraten in Stress, weil sie zuviel arbeiten, die anderen, weil sie niemand mehr braucht.
- Vor Begeisterung zu brennen, ist belebend und ansteckend, doch Achtsamkeit ist nötig.
- Stress ist nicht an sich schlecht – wichtig sind das richtige Maß und der eigene Spielraum.



Kartenmotiv 13

Kampagne © Heye & Partner GmbH, Foto © Thomas Rusch, Rückseite © pik & pinsel

Es ist es wichtig, Kollegen zu haben, die zu einem halten, und ein Betrieb, der einen nicht fallen lässt. [www.irremenschlich.de](http://www.irremenschlich.de)

