

## Stress im Berufsleben: Tipps zur Resilienzstärkung vor Burnout

Entdecken Sie, wie Sie Stress im Beruf erkennen und reduzieren können. Die Oberberg Kliniken geben wertvolle Tipps zur Stärkung der Resilienz, vom Setzen von Prioritäten bis hin zu Achtsamkeitsübungen. Informieren Sie sich über präventive Maßnahmen und professionelle Unterstützung, um langfristige gesundheitliche Risiken zu vermeiden.



Stress im Job ist ein echter Killer! Terminstress, Angst um den Arbeitsplatz und ein angespanntes Betriebsklima belasten viele Menschen bis zur Erschöpfung. Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Die Fehltage aufgrund psychischer Belastungen steigen dramatisch an! Im Rahmen der „Woche der Seelischen

Gesundheit“ zeigen die Oberberg Kliniken, wie Sie diese Risiken eindämmen und Ihre Resilienz stärken können. Packen wir's an!

## **Blind vor Stress - wie der Körper leidet**

Stress ist heimtückisch! Oft erkennen Betroffene gar nicht, wie sehr sie sich selbst schaden. Arbeit unter Hochdruck, gepaart mit permanentem „Ich schaffe das schnell“ oder „Durchhalten ist alles“, führt oft zu unübersehbaren Warnsignalen.

Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme oder trotziger Nacken- und Kopfweg sind die ersten Symptome, die darauf hinweisen, dass man weit über die eigene Belastungsgrenze hinausgeht.

Schlimmer noch: Wer nicht rechtzeitig die Notbremse zieht, riskiert ernsthafte Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen.

## **Präventive Maßnahmen für ein gesundes Arbeitsleben**

Aber lassen Sie sich nicht entmutigen! Es gibt effektive Maßnahmen, um dem Stress den Kampf anzusagen. Hier sind einige bewährte Tipps, die Ihnen helfen, besser durch den Arbeitsalltag zu navigieren:

1. **Prioritäten setzen:** Lernen Sie, Aufgaben nach Wichtigkeit zu ordnen! Nicht alles muss sofort erledigt werden. Mit realistischen Zielen und einem durchdachten Zeitplan lassen sich Überforderungen vermeiden.
2. **Pausen einplanen:** Kurze Auszeiten sind Gold wert! Auch wenn ein Kurzurlaub nicht möglich ist, regelmäßige Pausen können Wunder wirken. Stehen Sie auf, atmen Sie durch – Ihre Konzentration wird es Ihnen danken!
3. **Nein sagen:** Hören Sie auf, es jedem recht machen zu wollen! Ein mutiges „Nein“ schützt vor Überlastung und ist für Ihre Gesundheit entscheidend.
4. **Achtsamkeit und Entspannung:** Beginnen Sie, achtsamer durch den Tag zu gehen. Kleine Achtsamkeitsübungen, wie eine stumme Gehmeditation

zur Arbeit, können helfen, den Kopf freizubekommen.

5. **Bewegung integrieren:** Stressabbau durch Bewegung ist ein Klassiker! Ein schneller Spaziergang in der Mittagspause oder einfache Dehnübungen helfen, den Kopf zu klären und den Stress zu mindern.

Wenn trotz all dieser Maßnahmen keine Erholung eintritt, ist es höchste Zeit, sich ärztlichen Rat einzuholen! Die Oberberg Kliniken bieten spezialisierte Programme zur Stressdiagnostik – hier wird Ihnen geholfen, bevor ernsthafte Erkrankungen drohen.

**Weitere Informationen zum Thema Stress: [Stressmedizin](#)**

**Weitere Informationen zum Thema Burnout: [Burnout](#)**

**Über die Oberberg Gruppe:** Die Oberberg Gruppe – gegründet vor über 30 Jahren in Berlin – umfasst zahlreiche Fach- und Tageskliniken in Deutschland. Und das Beste? Hier werden Patienten jeden Alters in individuellen und innovativen Therapieansätzen betreut. Ein starkes Netzwerk aus Oberberg City Centers, Therapeuten und Selbsthilfegruppen sorgt für umfassende Unterstützung auf dem Weg zu mehr seelischer Gesundheit.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**