

BURNOUT-TEST: 6 BIS 12 ZUTREFFENDE ANTWORTEN

Obacht! Ihr Stresslevel hat ein kritisches Niveau erreicht. Ihr Körper signalisiert Ihnen, dass Sie überfordert sind und die Energiereserven allmählich verbraucht sind. Schaffen Sie mehr Ausgleich – sowohl in der Freizeit wie im Job: durch häufigere Pausen, durch Gespräche mit Freunden oder Ihrem Partner. Auch Sport hilft den Stresshormonhaushalt wieder ins Lot zu bekommen. 30 Minuten strammes Spazieren am Abend reichen völlig.

