

Stresslevel

Beitrag von „CDL“ vom 29. August 2023 21:37

Zitat von Philio

Mein Stresslevel ist im Durchschnitt bei 1. Habe vorher in der Industrie gearbeitet, das war er konstant zwischen 8 und 10. Liegt auch daran, dass der damalige Job nicht zu mir gepasst hat, mein Job als Lehrer aber schon. In der Ausbildungsphase war es stressiger, aber über 5 bin ich nicht hinaus gekommen.

Daran merke ich, wie sehr meine gesundheitliche Belastung meinen Stresslevel immer wieder in die Höhe treibt, denn könnte ich diese im realen Leben einfach weglassen und nicht nur mental abstrahieren, würde ich weitestgehend ebenfalls in diesem Bereich liegen.

Ich nehme das jetzt einfach mal für mich selbst als kleinen Reminder, auch weiterhin daran zu arbeiten, meine gesundheitlichen Belastungen soweit zu reduzieren, dass ich keine Spitzenwerte mehr beruflich erreiche, nur weil die Grundbelastung ohne den Beruf schon so hoch ist.