

Würdet ihr den Job wieder wählen?

Beitrag von „ISD“ vom 19. August 2024 15:04

Zitat von chemikus08

Btw das gilt im Übrigen auch dann, wenn dieses OC sogar Spaß macht. Auch dann ist beispielsweise das Herzinfarkt Risiko erhöht, wenn die Balance zwischen Arbeitszeit, Zeit für Familie und Freunde und persönlicher Entspannungszeit nicht mehr stimmt.□

Auf welche Quelle beziehst du dich dabei? Ich bin mir nämlich nicht sicher, ob das so so ganz stimmt.

Das Gehirn unterscheidet nämlich nicht zwischen Arbeit, Familie, Hobbies, etc. Das Gehirn kennt nur Eu-Stress (positiver Stress, der zu mehr Motivation und Leistungsfähigkeit führt) und Dis-Stress (negativer Stress, der zu physischen und psychischen Erkrankungen führen kann). Wo dieser Stress entsteht, ist dem Gehirn eigentlich egal. Ob man Eu-Stress oder Dis-Stress empfindet, hängt auch ganz davon ab, wie man bestimmte Tätigkeiten und Situation selbst subjektiv (tws. unbewusst) bewertet.