

# **Würdet ihr den Job wieder wählen?**

**Beitrag von „chemikus08“ vom 19. August 2024 15:55**

ISD

Ja vollkommen richtig. Eustress ist dem Grunde nach Positiv. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass der Anspannungsphase auch eine Erholungsphase folgt, in der der Körper hinreichend sich erholen kann. Wenn das missachtet wird, kann auch der Eustress zusammen mit dem Disstress des Tages die Gesundheit negativ beeinflussen. So zumindest wurde uns das in der REHA erklärt.