



## PRESSEMELDUNG

Frankfurt, 4. September 2018

Finanzen und Versicherung

### ZURÜCK AUS DEM URLAUB – REIN IN DEN STRESS

**Nach dem Urlaub geht der alltägliche Arbeitsstress meist direkt wieder los. Mit welchen Tricks man den beruflichen Druck besser bewältigt und welche Vorsorge man hinsichtlich einer drohenden Berufsunfähigkeit treffen sollte, erklären die Experten der DVAG.**



**Stress im Job** – wer vorausschauend handelt, kann das Schlimmste verhindern (Quelle: Masterfile/RF/DVAG).

Viele Arbeitnehmer kennen das Problem: Zurück aus dem Urlaub, warten am Arbeitsplatz bereits zig neue Aufgaben, unbeantwortete Mails und zeitkritische Abgabeterminen. Die Erholung ist dahin, der alte Druck sofort wieder da. Und die Belastung steigt: Laut aktueller Aussage des Bundesgesundheitsministeriums stiegen in den Jahren 2012 bis 2016 die aufgrund von Erschöpfung oder Überlastung beanspruchten Fehltage von knapp 20 Millionen auf über 30 Millionen. Das sind alarmierende Zahlen, denn zu viel Stress kann zu langwierigen psychischen Störungen führen, die schlimmstenfalls in eine Berufsunfähigkeit münden.

#### Wenn der Job krankmacht

Derzeit sind psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen laut des Analysehauses Morgen & Morgen der häufigste Grund für eine Berufsunfähigkeit. Neben einer psychischen Überbelastung können es auch Unfälle oder andere Erkrankungen unmöglich machen, den bisherigen Beruf weiter auszuüben. „Berufsunfähigkeit ist eine der gravierendsten und gleichzeitig meistunterschätztesten Gefahren im Leben, denn ein langfristiger Wegfall der Einkünfte verändert alles. Deshalb sollte jeder frühzeitig eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen, um sich vor den finanziellen Folgen eines eventuellen Arbeitsausfalls abzusichern – unabhängig von der vermeintlichen Stressanfälligkeit oder körperlichen Gefährdung“, raten die Experten der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG).

#### Risiken absichern – so funktioniert's

Das Prinzip einer Berufsunfähigkeitsversicherung ist einfach: Sollte man berufsunfähig werden, entrichtet die Versicherung für die Ausfalldauer eine Berufsunfähigkeitsrente in Höhe der zuvor dafür vereinbarten Monatssumme. „Die Versicherung springt ein, wenn der Job aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls zu mindestens 50 Prozent für mindestens sechs Monate nicht mehr ausgeübt werden kann“, wissen die DVAG-Experten.

Tipp für Studenten und junge Arbeitnehmer: Es lohnt sich, schon früh eine Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen. Denn der Versicherungsbeitrag richtet sich nach Beruf, Eintrittsalter und dem Gesundheitszustand. Dabei gilt: Einmal versichert – immer versichert. Ändert sich der Beruf oder nimmt man ein risikobehaftetes Hobby auf, werden keine höheren Beiträge fällig. Grundsätzlich sollte aber darauf geachtet werden, dass die Auszahlungssumme möglichst nah am Gehalt angesetzt ist, sodass im Krankheitsfall keine

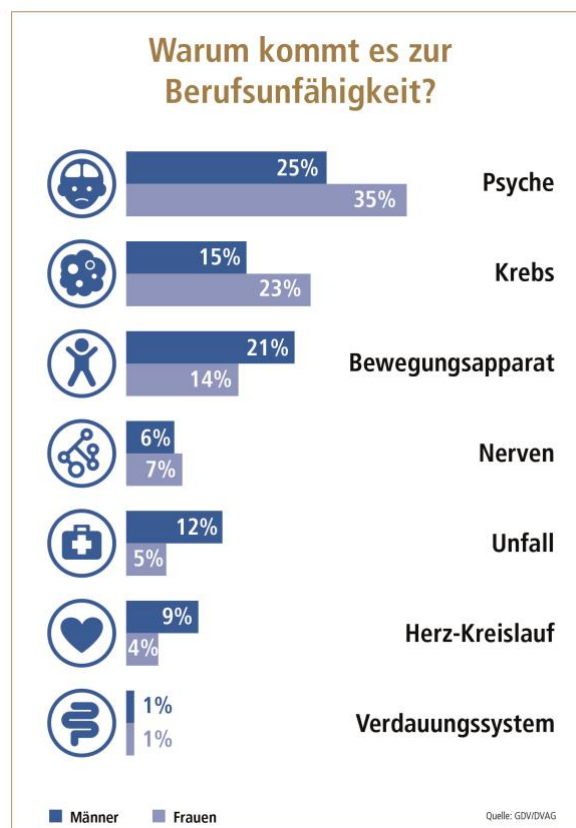
#### Pressekontakt:



Einkommensverluste drohen. Wer beispielsweise befördert wird und mehr Geld verdient, sollte deshalb den Versicherungsbeitrag anpassen.

### Tipps zur Stressreduzierung

- **Urlaubstage möglichst gleichmäßig aufs Jahr verteilen**, um regelmäßige Erholungsphasen sicherzustellen.
- **Belastungsanzeichen ernstnehmen**: z.B. ständige Gereiztheit, die Vernachlässigung sozialer Kontakte oder Hobbies und körperliche Symptome wie beispielsweise Schlafstörungen oder ständige Kopfschmerzen.
- **Persönliche Stress-Trigger vermeiden**: Wird beispielsweise zeitlicher Druck als besonders stressig empfunden, ist es sinnvoll, Aufgaben entweder früher zu beginnen oder eine klare Priorisierung vorzunehmen.
- **Kurze Pause nach intensiven Arbeitsphasen** einlegen, um den Stresspegel bewusst zu senken und die Konzentrationsfähigkeit wieder zu erhöhen.
- **Feierabendrituale** einführen, um Job und Freizeit voneinander zu trennen: z.B. eine Jogging- oder Yogaeinheit einlegen oder einfach in Ruhe eine Tasse Tee auf der Terrasse genießen.



**Pressekontakt:**