

# 5 FAKT

SCHNELLER,  
HÖHER,  
WEITER, STOPP!

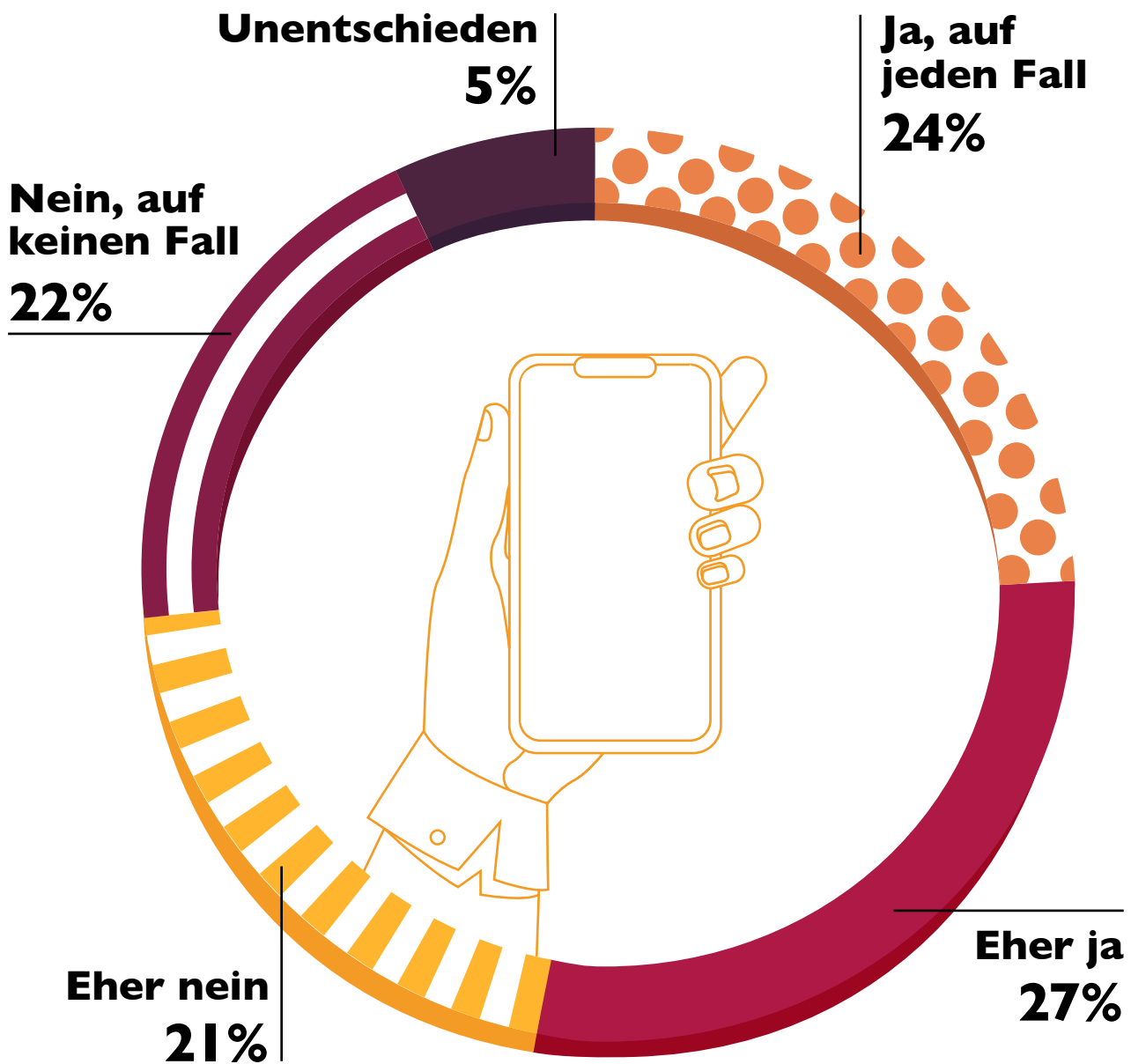
# KT

# EN

ZU STRESSFAKTOREN UND  
GEGENMASSNAHMEN IN DER  
KOMMUNIKATIONSBRANCHE

# 1.

**HABEN SIE IN IHREM JOB DAS GEFÜHL,  
PERMANENT ERREICHBAR SEIN ZU MÜSSEN,  
AUCH NACH FEIERABEND?**

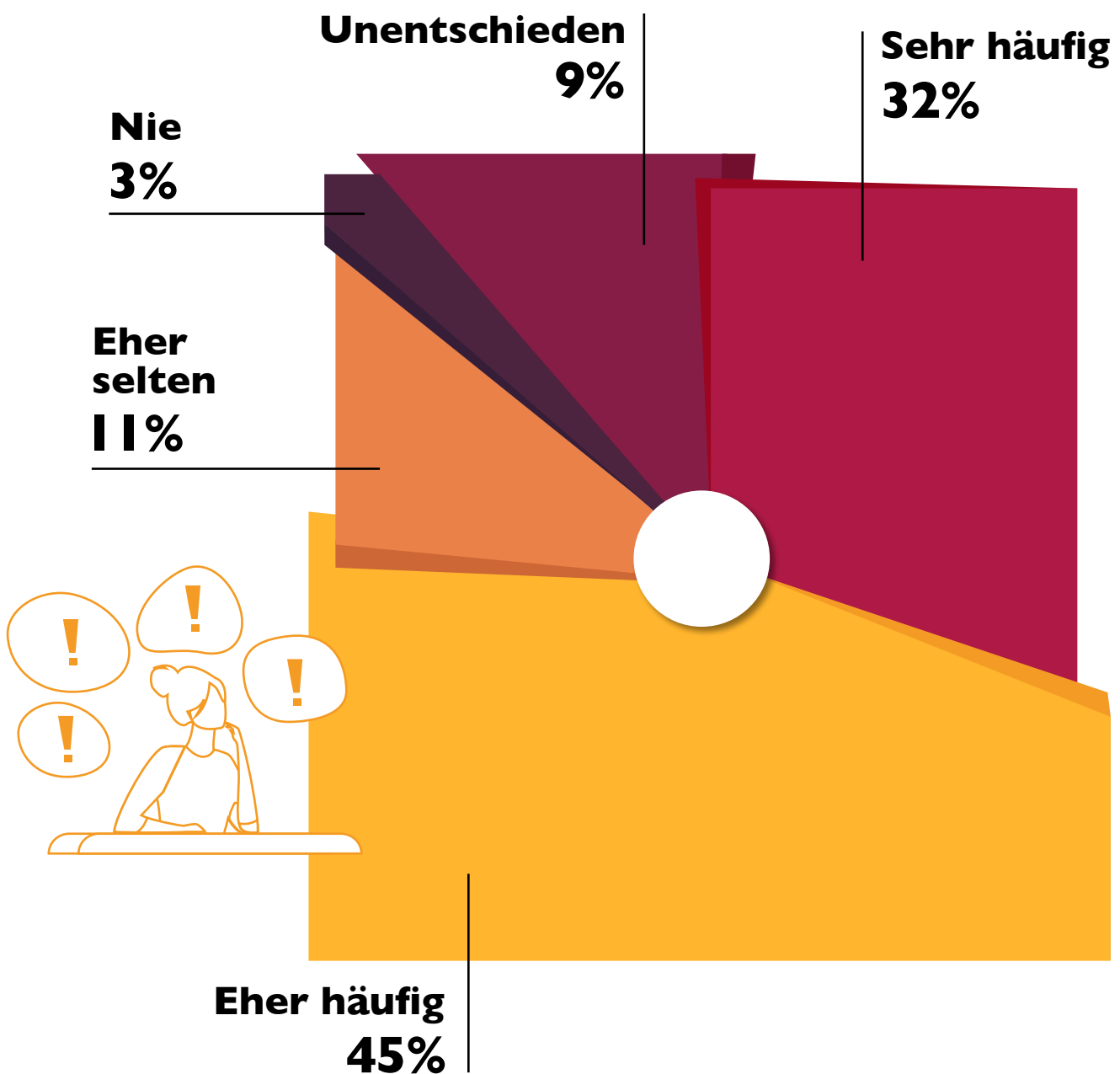


Geringfügige Abweichung auf 100 Prozent ergibt sich durch Rundungsdifferenzen.

**MEHR ALS DIE HÄLFTE DER KOMMUNIKATIONSPROFIS  
GLAUBT, PERMANENT ERREICHBAR SEIN ZU MÜSSEN.**

# 2.

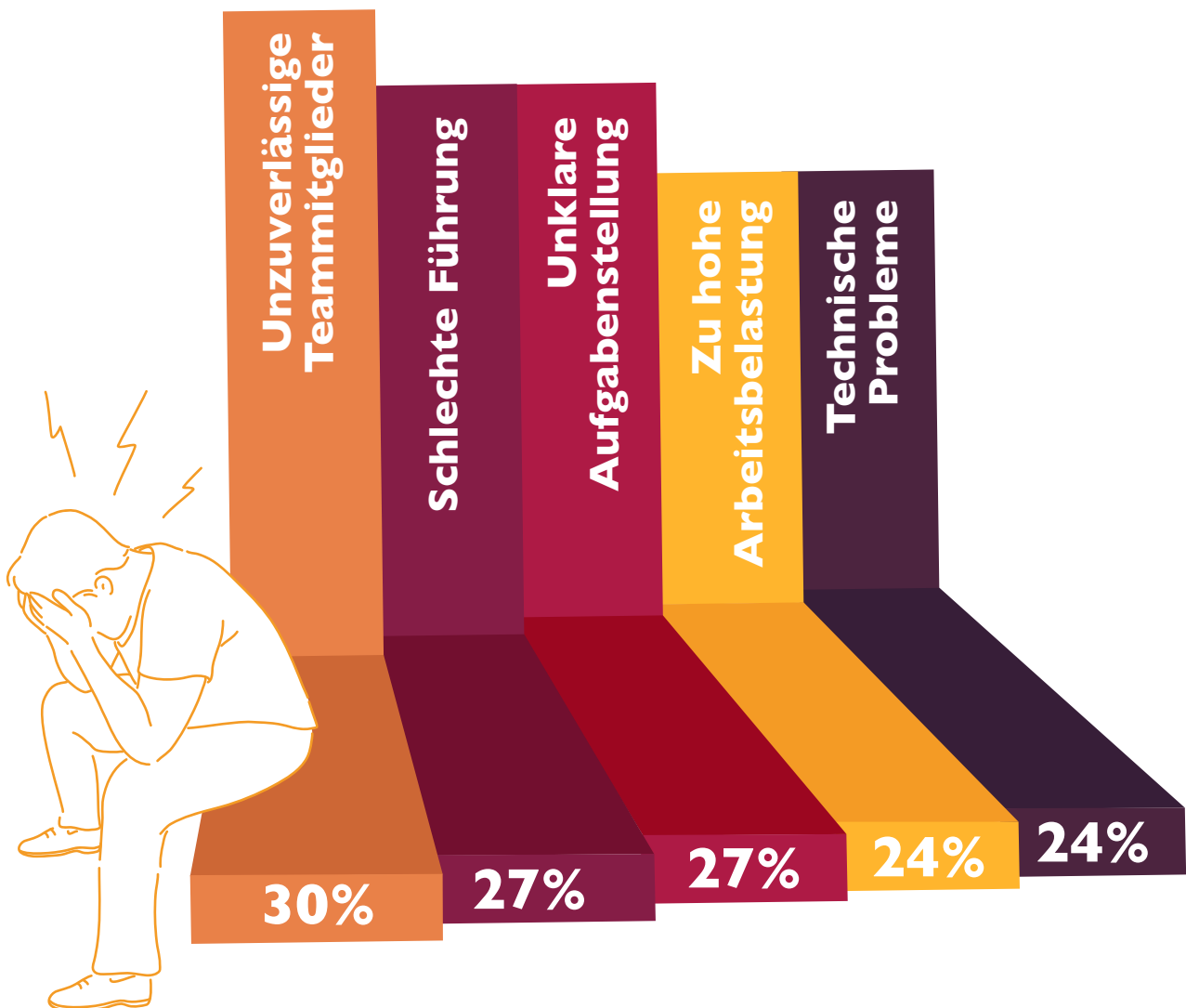
## WIE HÄUFIG TRAGEN SIE GLEICHZEITIG VERANTWORTUNG FÜR MEHRERE AUFGABEN MIT HOHER PRIORITÄT UND ZEITDRUCK?



77 PROZENT DER KOMMUNIKATIONSPROFIS VERANTWORTEN ZU VIELE AUFGABEN PARALLEL.

# 3.

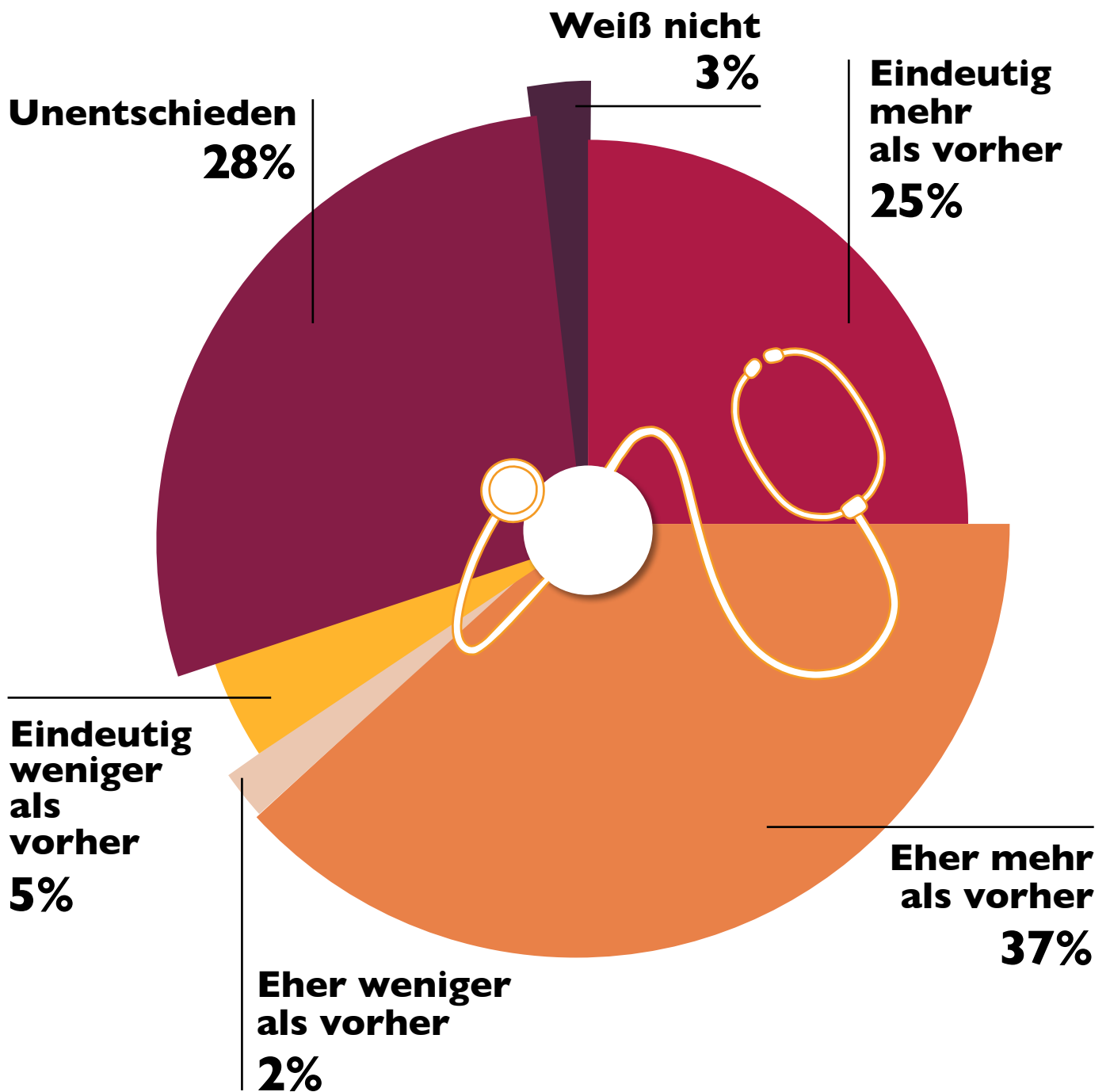
**WAS LÖST BEI IHNEN WÄHREND DER ARBEIT DEN HÖCHSTEN STRESS AUS? (MEHRFACHNENNUNG MÖGLICH)**



**UNZUVERLÄSSIGE TEAMMITGLIEDER, SCHLECHTE FÜHRUNG UND EINE UNKLARE AUFGABENSTELLUNG GEHÖREN ZU DEN GRÖSSTEN STRESSFAKTOREN DER KOMMUNIKATIONSBRANCHE.**

# 4.

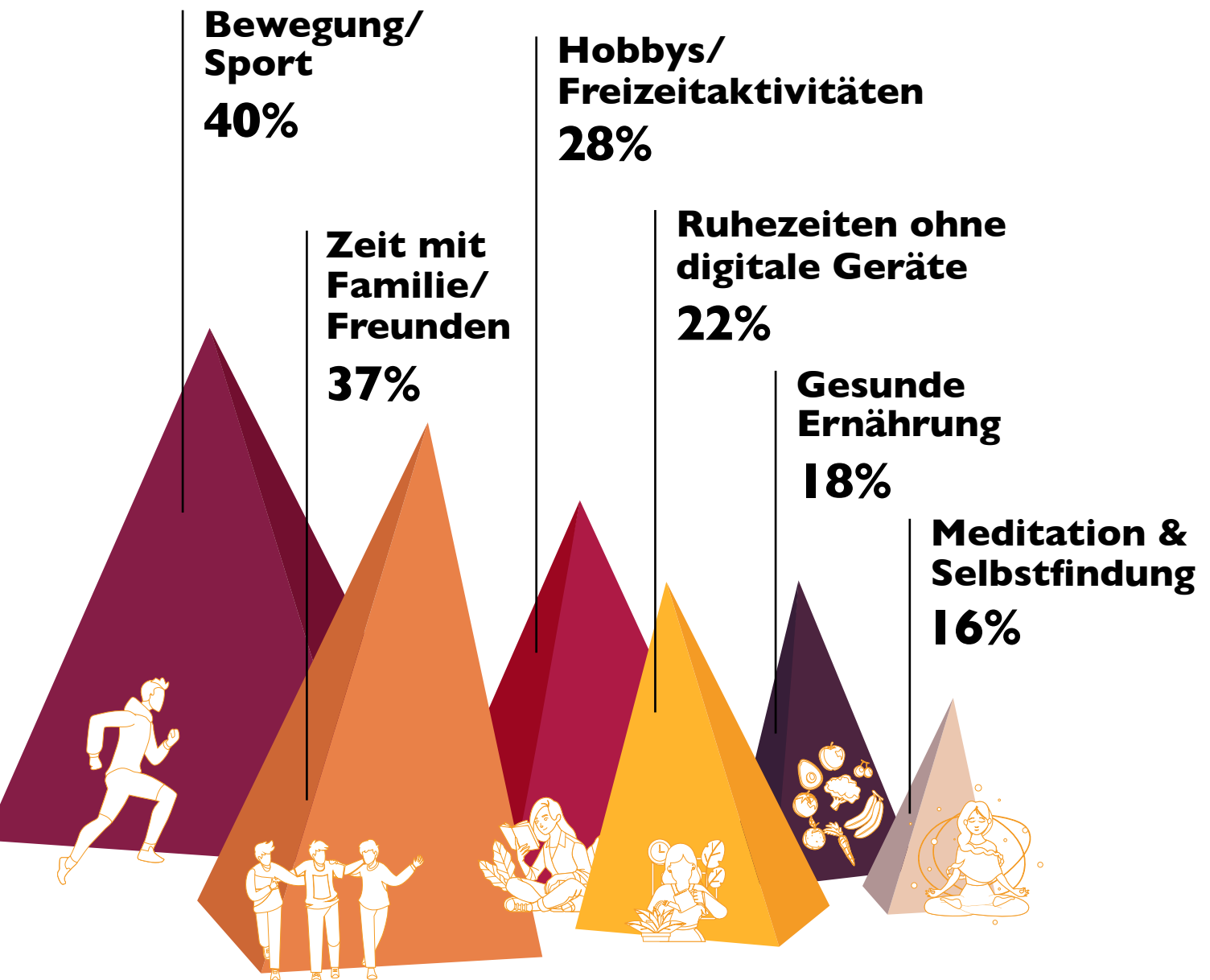
## ACHTEN SIE SEIT BEGINN DER CORONA-PANDEMIE MEHR ODER WENIGER AUF IHRE EIGENE GESUNDHEIT?



62 PROZENT DER KOMMUNIKATIONSPROFIS ACHTEN SEIT BEGINN DER CORONA-PANDEMIE MEHR AUF IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN.

# 5.

**WAS HILFT IHNEN PERSÖNLICH BESONDERS ALS AUSGLEICH, UM MIT STRESSSITUATIONEN IN DER ARBEIT BESSER UMGEHEN ZU KÖNNEN?**  
(MEHRFACHNENNUNG MÖGLICH)



**SOZIALE KONTAKTE UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN SIND DIE BELIEBTESTEN ANTI-STRESS-MASSNAHMEN DER KOMMUNIKATIONSPROFIS.**