

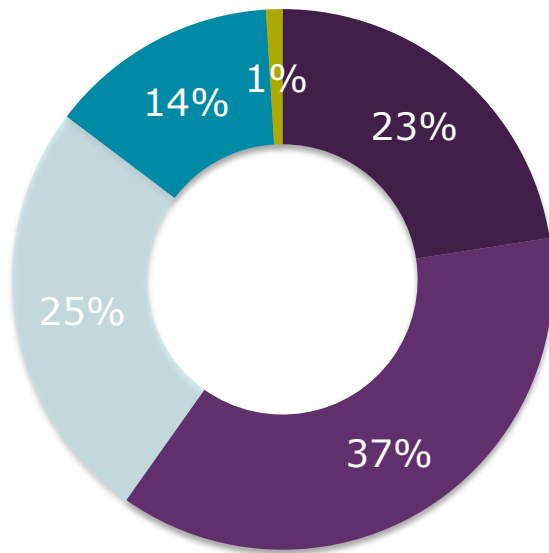
# Entspann Dich, Deutschland

**Forum BGM  
Demografienetzwerk Hamburg**

02. November 2016

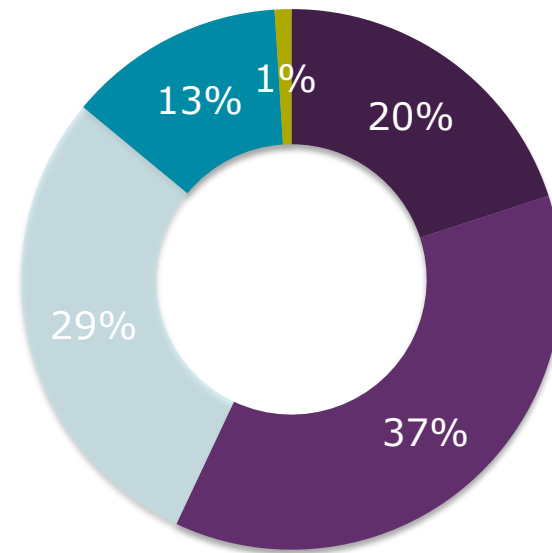
# Stresshäufigkeit im Zeitverlauf

## TK-Stressstudie 2016



häufig
  manchmal
  selten  
 nie
  weiß nicht

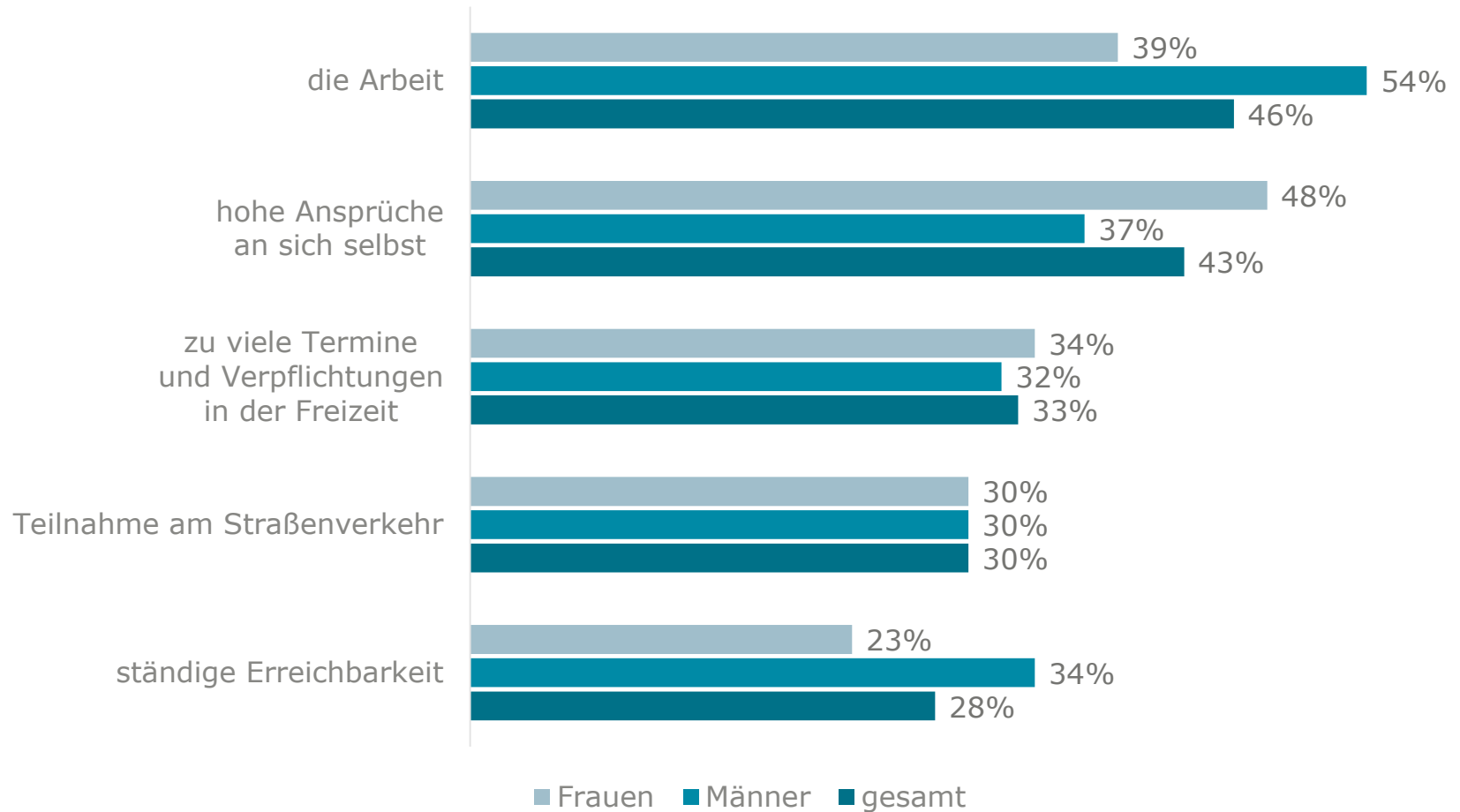
## TK-Stressstudie 2013



häufig
  manchmal
  selten  
 nie
  weiß nicht

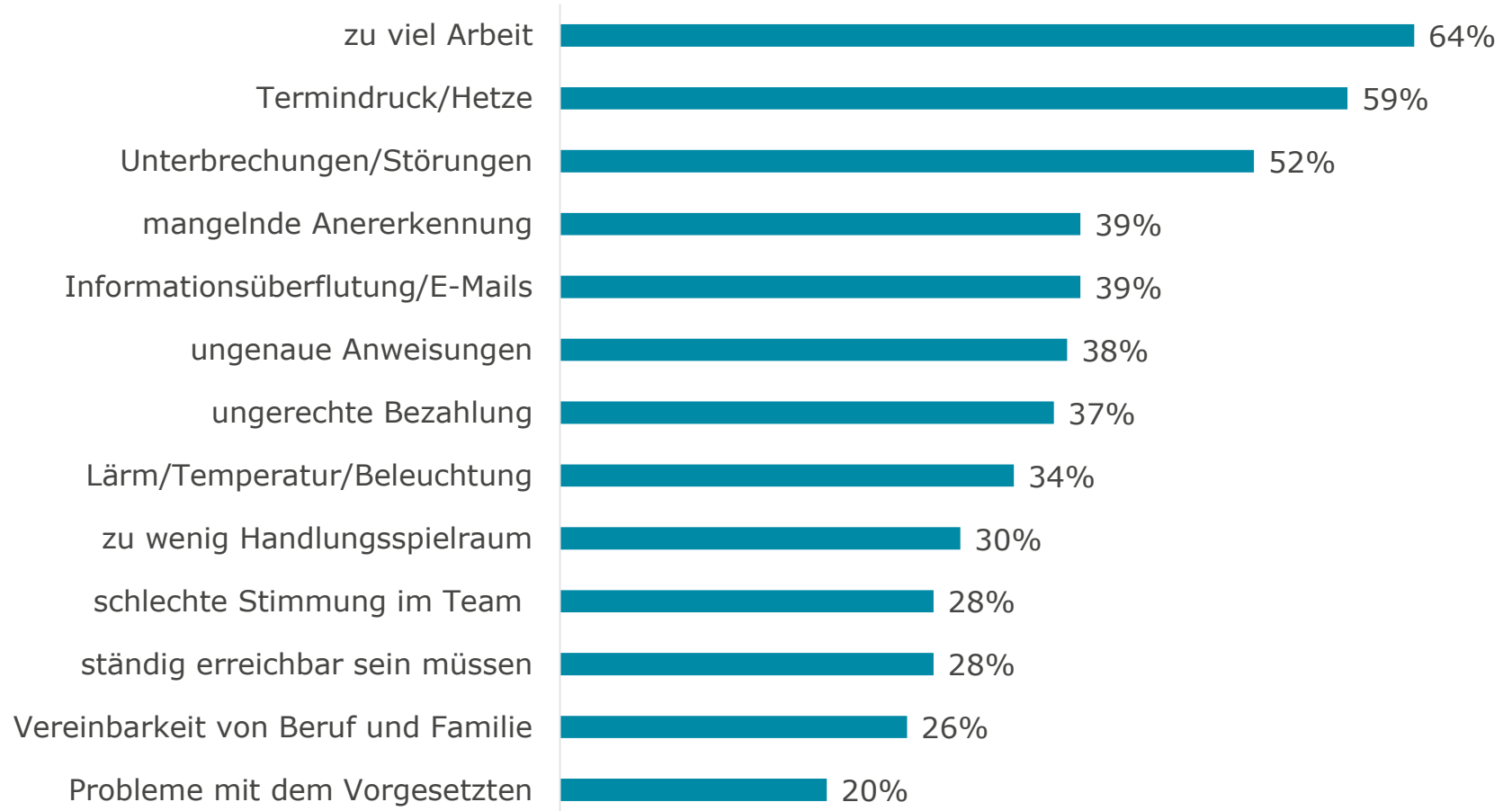
# Stressursachen

## Das stresst Deutschland



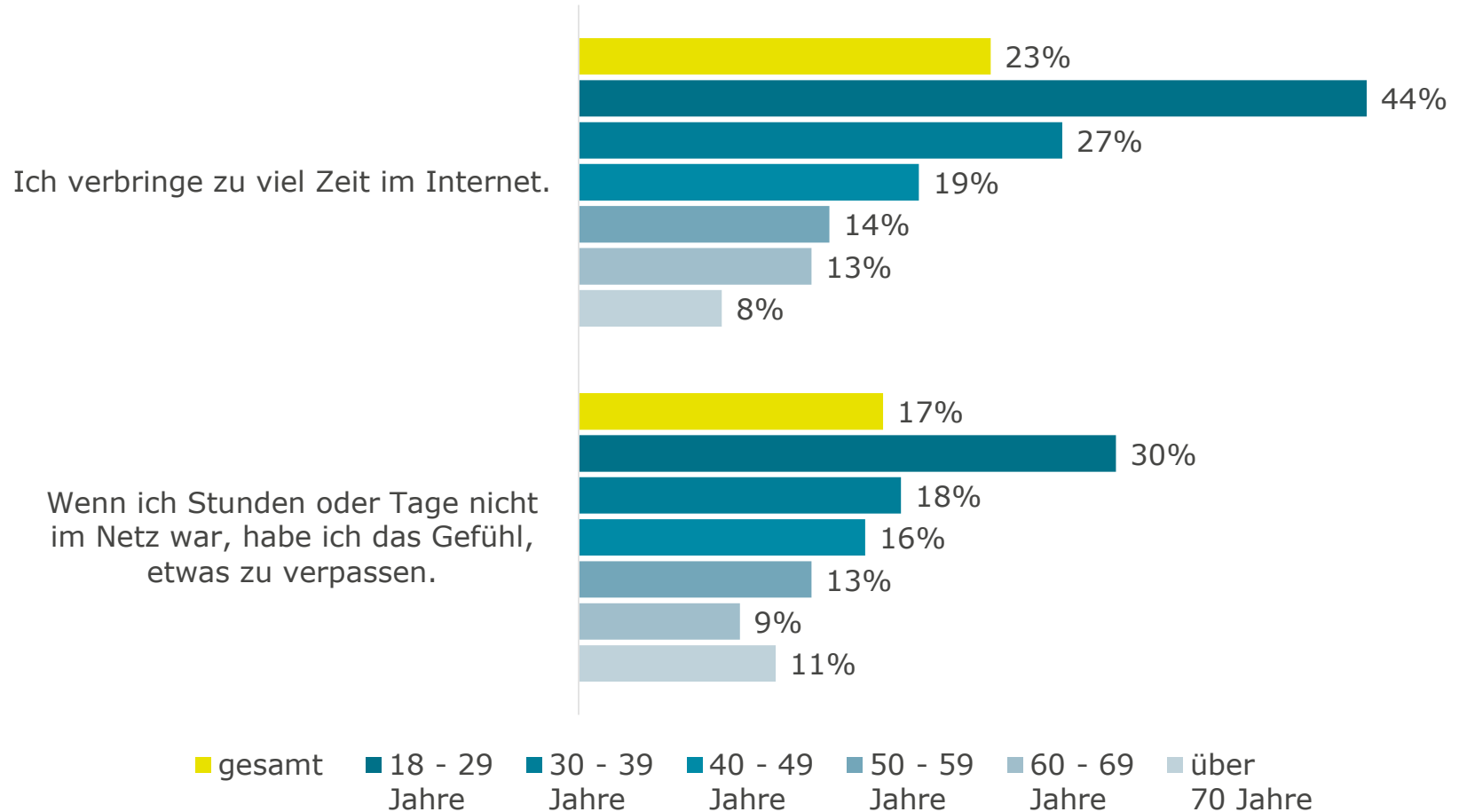
# Stress im Job

Das stresst im Job: zu viel und zu lange



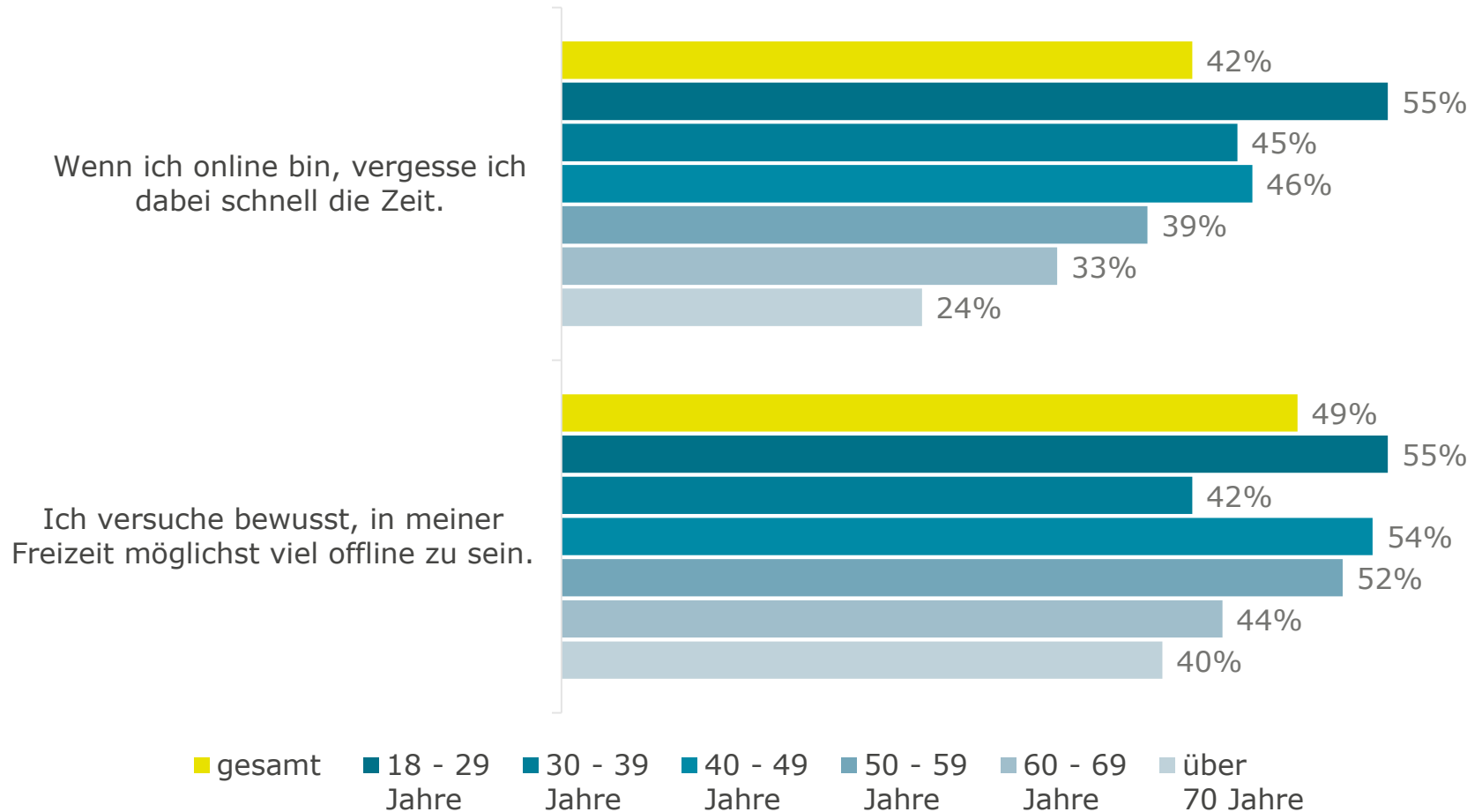
# Selbstkritik im digitalen Zeitalter

Fast jeder Vierte verbringt zu viel Zeit im Netz (1/2)

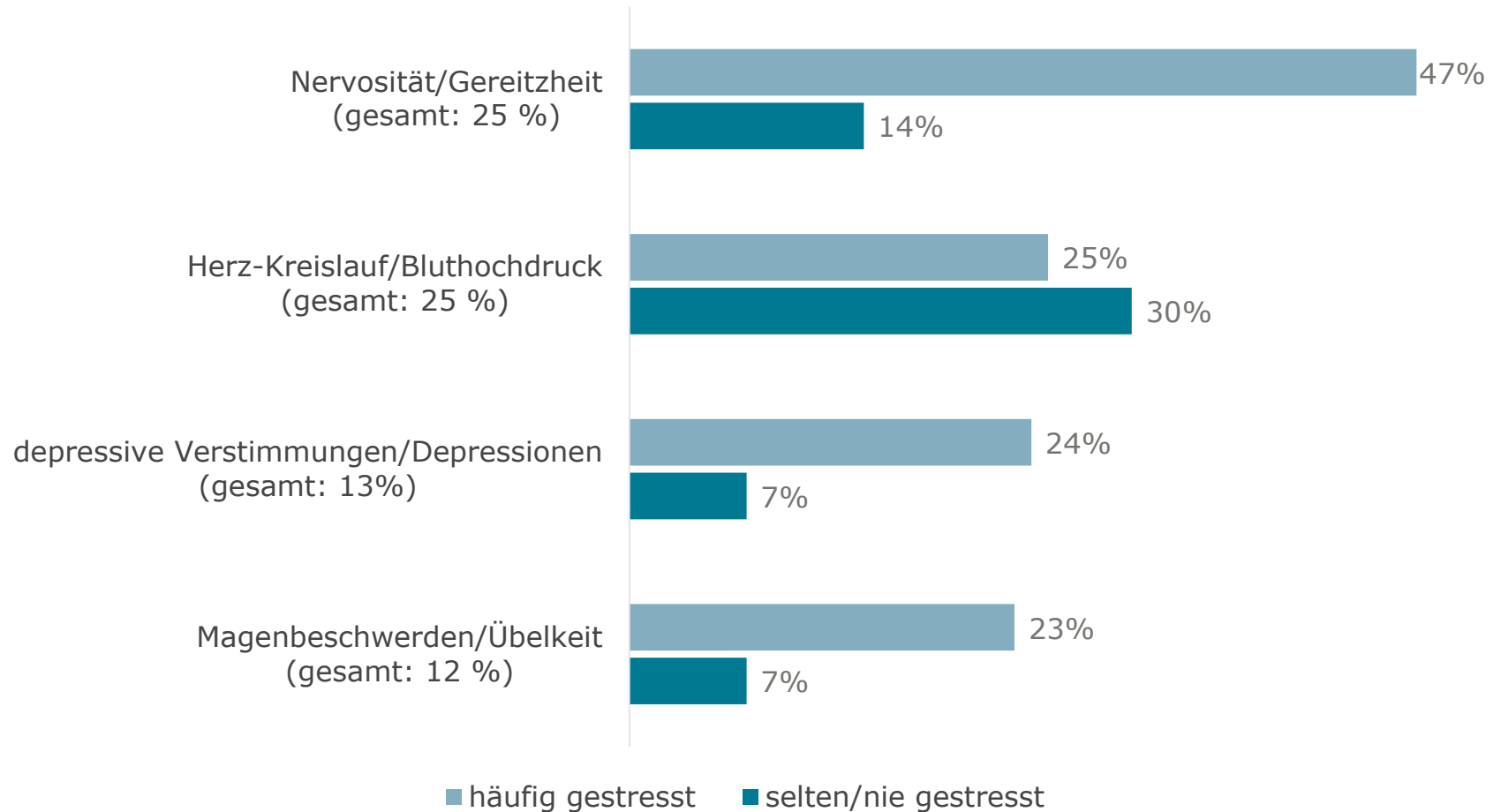


# Selbstkritik im digitalen Zeitalter

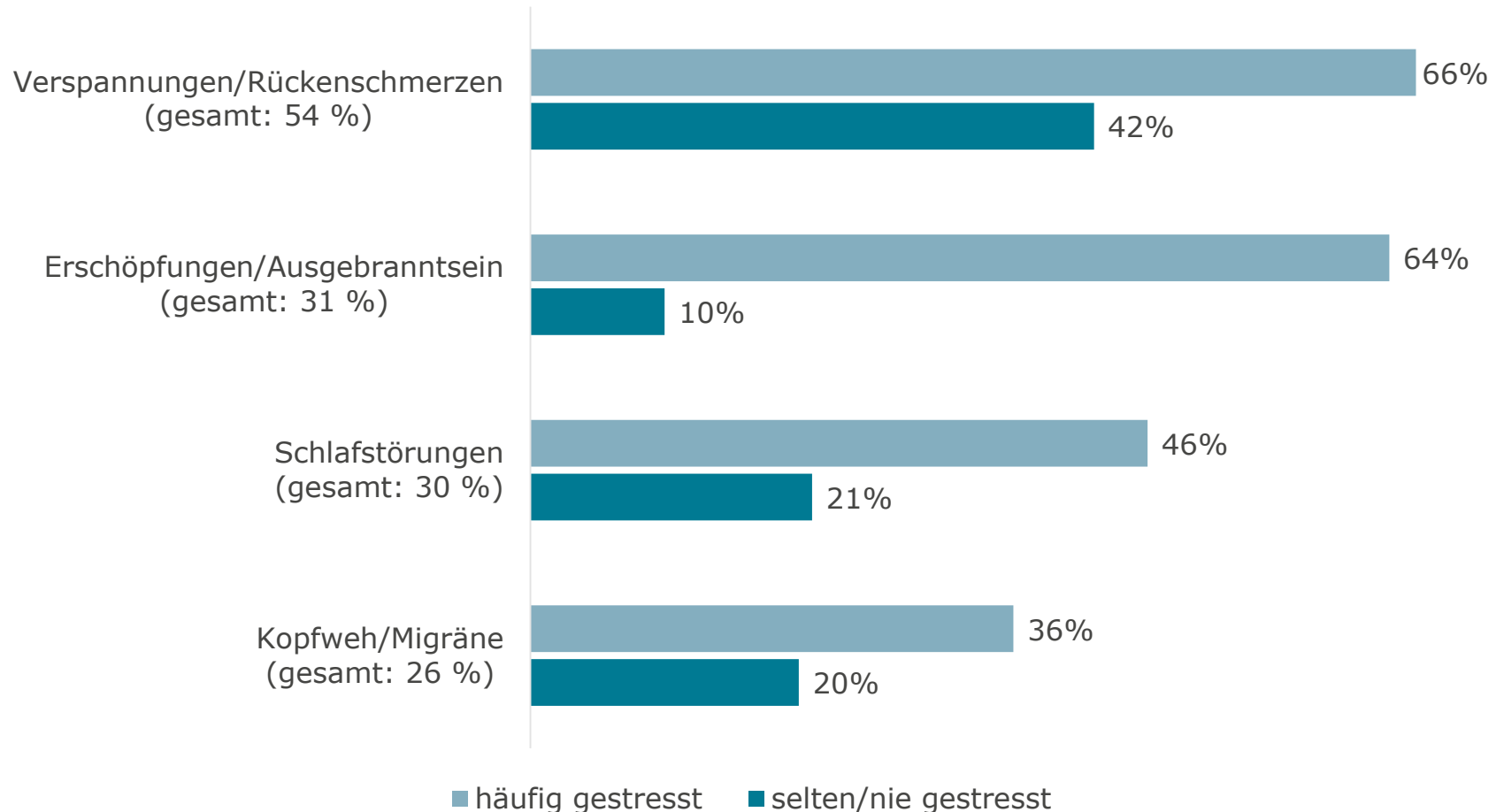
Fast jeder Vierte verbringt zu viel Zeit im Netz (2/2)



# Häufige oder dauerhafte Beschwerden nach individueller Stressbelastung (1/2)



# Häufige oder dauerhafte Beschwerden nach individueller Stressbelastung (2/2)





**Entspann Dich,  
Deutschland**

Rainer Hofmann

Leiter Betriebliches Gesundheits-  
management, Techniker Krankenkasse

Rainer.Hofmann@tk.de