

# Alles im Griff?

Stress führt zu Unfällen, beeinträchtigt die Gesundheit und mindert das Wohlbefinden.



Mehr Infos  
unter  
[suva.ch/stress](https://suva.ch/stress)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[www.ekas.ch](http://www.ekas.ch)

**Suva**

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12

Bestellung: [www.suva.ch/55402](http://www.suva.ch/55402), Publikationsnummer 55402.d

**suva**

# Stress verursacht Unfälle

Belastungen wie Zeitdruck, Ablenkung, Multitasking oder Müdigkeit führen zu Stress und steigern dadurch die Unfallgefahr.

- Die Unfallgefahr wird durch Zeitdruck verdreifacht und durch Müdigkeit verdoppelt.
- Multitasking verringert die Aufmerksamkeit auf sicheres Verhalten.
- Ablenkung ist die Ursache für 60 Prozent aller Autounfälle.

# Ressourcen gegen Stress

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen. Ressourcen helfen in vielen Belastungssituationen bei der erfolgreichen Bewältigung von Stress. Beispiele für Ressourcen sind die körperliche Fitness, soziale Unterstützung, Wertschätzung oder Optimismus. Indem Sie Ihre Ressourcen ausschöpfen, stärken Sie Ihre Gesundheit und verringern Ihr Unfallrisiko.

# Persönliche Ressourcen stärken

Jeder Mensch ist anders. Deshalb stehen allen Menschen unterschiedliche Ressourcen zur Verfügung. Finden Sie heraus, welche persönlichen Ressourcen Ihnen in Belastungssituationen helfen. Pflegen Sie diese Ressourcen und setzen Sie sie mit Freude ein.

# Wir unterstützen Sie

Buchen Sie unser Präventionsmodul «Ressourcen und Stress – Workshop für Mitarbeitende» und lernen Sie einen präventiven Umgang mit Stress kennen:

