

Checkliste: Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in den letzten 14 Tagen an sich feststellen können ?

	stark-2	kaum-1	gar nicht-0	Punkte
<i>Körperliche Warnsignale</i>				
Herzklopfen/Herzstiche				
Engegefühl in der Brust				
Atembeschwerden				
Einschlafstörungen				
chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden				
Magenschmerzen				
Appetitlosigkeit				
Sexuelle Funktionsstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopfschmerzen				
Rückenschmerzen				
kalte Hände/Füße				
starkes Schwitzen				
<i>Emotionale Warnsignale</i>				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärgergefühle				
Angstgefühle, Versagensangste				
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
innere Leere, "ausgebrannt sein"				
<i>Kognitive Warnsignale</i>				
ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien				

	stark	kaum/leicht	gar nicht	Punkte
Konzentrationsstörungen				
Leere im Kopf ("black out")				
Tagträume				
Alpträume				
Leistungsverlust/ häufige Fehler				
Warnsignale im Verhalten				
aggressives Verhalten gegenüber anderen, "aus der Haut fahren"				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
schnelles Sprechen oder Stottern				
andere unterbrechen, nicht zuhören können				
unregelmäßig essen				
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung				
private Kontakte "schleifen lassen"				
mehr Rauchen als gewünscht				
weniger Sport und Bewegung als gewünscht				

Gesamt-Punktzahl _____

Bewertung:

0 - 10 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

11 - 20 Punkte

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

21 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.