

## Checkliste: Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

|                                       | stark | leicht | kaum/<br>gar nicht | Punkte |
|---------------------------------------|-------|--------|--------------------|--------|
| <b>Körperliche Warnsignale</b>        |       |        |                    |        |
| Herzklopfen/Herzstiche                | 2     | 1      | 0                  |        |
| Engegefühl in der Brust               | 2     | 1      | 0                  |        |
| Atembeschwerden                       | 2     | 1      | 0                  |        |
| Einschlafstörungen                    | 2     | 1      | 0                  |        |
| Chronische Müdigkeit                  | 2     | 1      | 0                  |        |
| Verdauungsbeschwerden                 | 2     | 1      | 0                  |        |
| Magenschmerzen                        | 2     | 1      | 0                  |        |
| Appetitlosigkeit                      | 2     | 1      | 0                  |        |
| Sexuelle Funktionsstörungen           | 2     | 1      | 0                  |        |
| Muskelverspannungen                   | 2     | 1      | 0                  |        |
| Kopfschmerzen                         | 2     | 1      | 0                  |        |
| Rückenschmerzen                       | 2     | 1      | 0                  |        |
| Kalte Hände/Füße                      | 2     | 1      | 0                  |        |
| Starkes Schwitzen                     | 2     | 1      | 0                  |        |
| <b>Emotionale Warnsignale</b>         |       |        |                    |        |
| Nervosität, innere Unruhe             | 2     | 1      | 0                  |        |
| Gereiztheit, Ärgergefühle             | 2     | 1      | 0                  |        |
| Angstgefühle, Versagensängste         | 2     | 1      | 0                  |        |
| Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit    | 2     | 1      | 0                  |        |
| Lustlosigkeit (auch sexuell)          | 2     | 1      | 0                  |        |
| Innere Leere, »ausgebrannt sein«      | 2     | 1      | 0                  |        |
| <b>Kognitive Warnsignale</b>          |       |        |                    |        |
| Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien | 2     | 1      | 0                  |        |
| Konzentrationsstörungen               | 2     | 1      | 0                  |        |
| Leere im Kopf (»black out«)           | 2     | 1      | 0                  |        |
| Tagträume                             | 2     | 1      | 0                  |        |
| Alpträume                             | 2     | 1      | 0                  |        |
| Leistungsverlust/häufige Fehler       | 2     | 1      | 0                  |        |

## Checkliste: Warnsignale für Stress (Fortsetzung)

|  | stark | leicht | kaum/<br>gar nicht | Punkte |
|--|-------|--------|--------------------|--------|
| <b>Warnsignale im Verhalten</b>                                |       |        |                    |        |
| Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren« | 2     | 1      | 0                  |        |
| Fingertrommeln, FüÙe scharren, Zittern, Zähne knirschen        | 2     | 1      | 0                  |        |
| Schnelles Sprechen oder Stottern                               | 2     | 1      | 0                  |        |
| Andere unterbrechen, nicht zuhören können                      | 2     | 1      | 0                  |        |
| Unregelmäßig essen   | 2     | 1      | 0                  |        |
| Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung          | 2     | 1      | 0                  |        |
| Private Kontakte »schleifen lassen«                            |       |        |                    |        |
| Mehr Rauchen als gewünscht                                     | 2     | 1      | 0                  |        |
| Weniger Sport und Bewegung als gewünscht                       | 2     | 1      | 0                  |        |
| Gesamtpunktzahl  |       |        |                    | _____  |

### 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.