

WARNSIGNALE FÜR STRESS

Analysiere Deine aktuelle Stresssituation, indem Du folgende Signale nach Punkten bewertest:

KÖRPERLICHE WARNSIGNALE	Stark	Leicht	Kaum/gar nicht	PUNKTE
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlaf- /Durchschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle (Funktions-) störungen	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	
EMOTIONALE WARNSIGNALE	2	1	0	
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	2	1	0	

KOGNITIVE WARNSIGNALE	2	1	0	
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (Blackout)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/ häufige Fehler	2	1	0	
WARNSIGNALE IM VERHALTEN	2	1	0	
Aggressives Verhalten gegenüber Anderen, aus der Haut fahren	2	1	0	
Fingertrommeln, Füßescharren, Zittern, Zähneknirschen	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 (Medikamenten oder Substanzen) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte schleifen lassen	2	1	0	
Mehr rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport & Bewegung als gewünscht	2	1	0	
GESAMTPUNKTZAHL				

BEWERTUNG DER PUNKTEVERGABEN:

0-10 Punkte

Du kannst dich über eine relativ gute und gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Dir vorbeugende Wirkung haben.

11-20 Punkte

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Dir bereits statt. Du solltest möglichst bald damit beginnen, Deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

21 und mehr Punkte

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen Deinen Stress und mehr für Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.