

Checkliste für Warnsignale bei andauernden Stressbelastungen

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

Körperliche Warnsignale	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
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 Funktionsstörung	2	1	0	
Muskelverspannung	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände / Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
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	
Kognitive Warnsignale	stark	leicht	kaum / gar nicht	Punkte
Ständig kreisende Gedanken / Grübeln	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 für Warnsignale bei andauernden Stressbelastungen

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

Warnsignale im Verhalten	stark	leicht	kaum / gar nicht	Punkte
Aggressives Verhalten gegenüber anderen „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen, 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“	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

Bewertung

0-10 Punkte	11-20 Punkte	21 und mehr Punkte
Sie können sich über Ihre gute gesundheitliche Stabilität freuen. Eine Stress- und Gesundheitsberatung wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.	Die Kettenreaktion von neuronalen, kognitiven, emotionalen und körperlichen Stressreaktionen findet bei Ihnen bereits statt. Ihre Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit sind aufgrund von Stressbelastungen bereits eingeschränkt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur individuellen Stressbewältigung zu erweitern.	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der kognitiv-emotionalen und körperlichen Auswirkungen von Stressbelastungen im Alltag. Die Folge sind Symptome wie Verspannungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Libidoverlust und Kopfschmerzen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

(nach Kaluza 2005)