

# CHECKLISTE: WARNSIGNALE FÜR STRESS



## KÖRPERLICHE WARNSIGNALE



	stark	leicht	kaum/gar nicht	Punkte
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	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	



## EMOTIONALE WARNSIGNALE



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



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	

Die Punkte können Anzeichen für Überforderung sein.  
Welche davon hast du in der letzten Woche an dir feststellen können?

“Gelassener durchs (Arbeits)-Leben gehen”:

Das passende Coaching zum Onlinekurs

Copyright by Christina Thiel, [Gesunder-Betrieb.net](http://Gesunder-Betrieb.net)





## WARNSIGNALE IM VERHALTEN



- Agressives 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

stark    leicht    kaum/gar nicht    Punkte

	stark	leicht	kaum/gar nicht	Punkte
Agressives Verhalten gegenüber anderen, "aus der Haut fahren"	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße 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"	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
<b>Gesamtpunktzahl</b>				

## BEWERTUNG

### 0–10 Punkte

Du kannst dich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei dir vor allem 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 für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

“Gelassener durchs (Arbeits)-Leben gehen”:  
Das passende Coaching zum Onlinekurs

Copyright by Christina Thiel, [Gesunder-Betrieb.net](http://Gesunder-Betrieb.net)

