

STRESS-TEST: Warnsignale für Stress

Physische Alarmsignale

Symptom	Stark	Leicht	Kaum/gar nicht	Punkte
Druckgefühl im Brustbereich	2	1	0	
Herzrasen oder Stechen in der Brust	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Dauerhafte Müdigkeit	2	1	0	
Schlafprobleme	2	1	0	
Kopfdruck oder Migräne	2	1	0	
Magen-Darm-Beschwerden	2	1	0	
Appetitverlust	2	1	0	
Bauchschmerzen	2	1	0	
Körperliche Funktionsstörungen	2	1	0	

Emotionale Warnsignale

Symptom	Stark	Leicht	Kaum/gar nicht	Punkte
Gereiztheit, schnelle Wut	2	1	0	
Innere Leere, Ausgebranntsein	2	1	0	
Nervosität oder innere Unruhe	2	1	0	
Unzufriedenheit, Gefühl des Ungleichgewichts	2	1	0	
Angst oder Versagensängste	2	1	0	
Lustlosigkeit, fehlender Antrieb (auch sexuell)	2	1	0	

Kognitive Warnsignale

Symptom	Stark	Leicht	Kaum/gar nicht	Punkte
Ständige Grübeleien oder Gedankenkreisen	2	1	0	
Konzentrationsprobleme	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Gedankenleere oder "Blackout"	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Häufige Fehler und Leistungsschwäche	2	1	0	

Verhaltenssignale

Symptom	Stark	Leicht	Kaum/gar nicht	Punkte
Aggressionen oder Ausrasten	2	1	0	
Fingertrommeln, Zittern oder nervöse Bewegungen	2	1	0	
Andauerndes, schnelles Reden oder Stottern	2	1	0	
Andere ständig unterbrechen	2	1	0	
Übermäßiger Konsum von Alkohol oder Beruhigungsmitteln	2	1	0	
Übermäßiges Rauchen	2	1	0	
Weniger körperliche Aktivität als sonst	2	1	0	
Unregelmäßiges Essverhalten	2	1	0	
Soziale Isolation und Rückzug	2	1	0	

Bilde die Summe aller Punkte:

0 – 10 Punkte:

Sehr gut. Deine Fähigkeiten sind ausreichend

11 – 20 Punkte:

Baue deine Fähigkeiten zur Stressbewältigung aus

21 und mehr Punkte:

Unternimm dringend etwas gegen deinen Stress