

Checkliste: Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in den letzten 3 Wochen an sich feststellen können?

Bitte nutzen Sie diese Liste für eine offene und ehrliche Reflexion.

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
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 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	2	1	0	
Emotionale Kälte	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	
Punktzahl 1. Seite				

Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber Anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, FüÙe scharren, 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

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung zeigen.

11 – 20 Punkte

Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen findet bei Ihnen bereits statt. Sie sollten beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

21 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Teufelskreislauf der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Persönliche Belastungshierarchie

Kommen Sie sich selbst auf die Spur und schauen Sie, durch was Ihre Belastungen entstehen.

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch	Ja	Nein
Termindruck, Zeitnot, Hetze		
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden		
Große familiäre Verpflichtungen (z.B. Haushalt oder Pflege)		
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit		
Ehe-/Partnerschaftskonflikte		
Probleme mit den Kindern		
Große soziale Verpflichtungen (z.B. im Verein)		
Gesundheitliche Probleme bei mir oder anderen		
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis		
Das Gefühl allgemein nicht ausgelastet zu sein		
Finanzielle Sorgen		
Lange Anfahrt zur Arbeit oder häufige Dienstreisen		
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz		
Unzufriedenheit am Arbeitsplatz		
Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen oder -zeiten		
Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechung)		
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann		
Zu viel Arbeit		
Einführung neuer Technologien und Methoden auf der Arbeit		
Informationsüberflutung		
Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz		
Mangelnde Anerkennung der Arbeitsleistung		
Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z.B. Vermieter, Nachbar)		
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation		
Die Zeiteinteilung des Tagesablaufs		
Die Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)		
Sonstiges		

Stressverschärfende Denkmuster

Auch das Denken schadet bisweilen der Gesundheit

Aristoteles

1. Nein-Sagen ist unhöflich
2. Das wird eh nichts
3. Ich muss es alleine schaffen
4. Alle sollen mich gern haben
5. Erst wenn..., dann...(z.B.: Ich kann erst richtig glücklich sein, wenn der richtige Mann in mein Leben getreten ist.)
6. Wer A sagt muss auch B sagen
7. Das mache ich noch eben
8. Bevor ich das jemand erklärt habe, mache ich es lieber selbst.
9. Wenn er (sie) mich wirklich liebt, wüsste er (sie), was ich mir wünsche
10. Es gibt nichts Schlimmeres als Fehler zu machen☺
11. Stressbewältigung ist schwer
12. Wenn man älter ist, kann man sich nicht mehr ändern
13. Meine Erziehung und Kindheit ist an allem Schuld
14. Schwarzweiß-Denken

Die 5 Stressverstärker:

Sei perfekt!

Beeil Dich!

Sei stark!

Mach es allen recht!

Streng Dich an!