

# Warnsignale von Stress erkennen

Die nachfolgenden Anzeichen könnten auf Überforderung hinweisen. Hast du in der vergangenen Woche einige dieser Symptome bei dir festgestellt? Bitte lies dir die folgenden Symptome nacheinander durch und markiere die Intensität, in der sie bei dir in der **letzten Woche** aufgetreten sind. Nachdem du alle Symptome bewertet hast, addiere deine Punktzahl und interpretiere sie anhand der unten stehenden Auswertung.

	stark	leicht	kaum bis gar nicht	Punkte
<b>Körperliche Warnsignale</b>				
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 Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände oder Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit	2	1	0	
(sexuelle) Lustlosigkeit	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Ständig kreisende Gedanken, Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf ( <i>Blackout</i> )	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust, häufige Fehler	2	1	0	
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives 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>				

## Auswertung

### 0 bis 10 Punkte

Du kannst dich über deine relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei dir vor allem eine vorbeugende Wirkung haben.

**Tipp:** Probiere doch mal die ein oder andere Entspannungsübung hier in der Mediathek aus.

### 1 bis 20 Punkte

Bei dir finden bereits (erste) Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen statt. Du solltest möglichst bald damit beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

**Tipp:** Informiere dich weiterführend in der Mediathek, um deine Stressbewältigungsfähigkeit zu stärken.

### 21 und mehr Punkte

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Es ist dringend ratsam, etwas gegen deinen Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

**Hinweis:** Neben den Inhalten in der Mediathek stehen dir die hinterlegten psychologischen Ansprechpersonen natürlich jederzeit für ein Beratungsgespräch zu Verfügung.