

<b>Checkliste: Warnsignale für Stress</b>	Sehr 2	Leicht 1	Kaum /nie 0	Punkt -zahl
<b>Körperliche Warnsignale.</b>				
Herzklopfen, Herzstiche				
Atembeschwerden				
Einschlaf- und Durchschlafstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopf- und Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit				
Magenschmerzen / Geschwüre				
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärger				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere „ ausgebrannt“				
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Gedanken kreisen, grübeln				
Konzentrationsstörungen,- schwächen				
Ablenkbarkeit, mangelnde Ausdauer				
Vergesslichkeit, Erinnerungsschwierigkeiten				
Leistungsschwäche, Lernschwierigkeiten				
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
Schnelles Sprechen, Stottern				
Unregelmäßig essen				
Private Kontakte schleifen lassen				
Mehr Rauchen und Trinken als gewünscht				
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht				



## **Checkliste: Warnsignale für Stress.**

Die folgenden Punkte können körperliche, emotionale, kognitive und Warnsignale im Verhalten sein. Welche davon haben Sie in den letzten Wochen an sich feststellen können?

**Auswertung:** Es ist eine Höchstpunktzahl von 54 Punkten zu erreichen.

0 – 5 Punkte: Sie können sich über eine gute gesundheitliche Stabilität freuen.

6- 11 Punkte: Erste Anzeichen von Stressreaktionen finden bei Ihnen schon statt.

12 -18 Punkte: Vermehrte Anzeichen von Stressreaktionen finden bei Ihnen statt.

Ab 18 Punkten: Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannung, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen.

### **Empfehlung:**

Auf allen Stufen können Sie ein Entspannungstraining vorbeugend belegen.

Ab einer Punktzahl von 12 Punkten sollten Sie ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung durch ein Seminar “ Stressmanagement“ oder durch ein Einzelcoaching unterstützen. Sie gewinnen dadurch mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit.

Ab einer Punktzahl von 18 sollten Sie zusätzlich ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.