

Checkliste: Warnsignale für Stress	Sehr 2	Leicht 1	Kaum /nie 0	Punkt -zahl
Körperliche Warnsignale.				
Herzklopfen, Herzstiche				
Atembeschwerden				
Einschlaf- und Durchschlafstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopf- und Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit				
Magenschmerzen / Geschwüre				
Emotionale Warnsignale	2	1	0	
Nervosität, Innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärger				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere „ausgebrannt“				
Kognitive Warnsignale	2	1	0	
Gedanken kreisen, grübeln				
Konzentrationsstörungen, -schwächen				
Ablenkbarkeit, mangelnde Ausdauer				
Vergesslichkeit, Erinnerungsschwierigkeiten				
Leistungsschwäche, Lernschwierigkeiten				
Warnsignale im Verhalten	2	1	0	
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				