

Aufgabe

Welche der unten aufgeführten Reaktionen in oder nach Stresssituationen haben Sie schon selbst erlebt bzw. beobachten können?

1. Übelkeit
2. Verwirrtheit
3. Furcht,
4. Angst
5. Allgemeine Verspanntheit
6. Schwitzen/Frösteln
7. Konzentrationsschwierigkeiten
8. Zorn, Gereiztheit, Aggressionsbereitschaft
9. Leichte Ermüdbarkeit
10. Erschöpfung
11. Unschlüssigkeit
12. Schuldgefühle,
13. Krampfneigung
14. Hoffnungslosigkeit
15. Schnelle Flachatmung,
16. Schwindelgefühl
17. Gedächtnisprobleme
18. Muskelzittern
19. „Scheuklappeneffekt“- Tunnelblick
20. Verlassenheitsgefühle
21. Black Out- Erfahrungen
22. Erhöhter Blutdruck,
23. Harndrang,
24. Erhöhte Stuhlfrequenz
25. Nervosität
26. Benommenheit
27. Denkblockaden
28. Gefühlsblockaden
29. Kopfschmerz
30. Hektische Sprechart
31. Depressionen
32. Rückenschmerzen
33. Schlaflosigkeit
34. Realitätsflucht
35. Alpträume
36. Gedanklich im Kreise sich bewegen
37. Quälendes Wiederholen von Ereignissen