

## Checkliste Stresssignale

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein.  
Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich selbst feststellen können?

Bitte kreuzen Sie das jeweils Zutreffende an und zählen Sie am Schluss die Punkte zusammen.

<b>Körperliche Stresssignale</b>	<b>stark</b>	<b>leicht</b>	<b>kaum/gar nicht</b>
Herzklopfen	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 Funktionsstörung	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

<b>Emotionale Stresssignale</b>	<b>stark</b>	<b>leicht</b>	<b>kaum/gar nicht</b>
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, „ausgebrannt sein“	2	1	0

<b>Kognitive Stresssignale</b>	<b>stark</b>	<b>leicht</b>	<b>kaum/gar nicht</b>
Ständig kreisende Gedanken, grübeln	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

<b>Stresssignale im Verhalten</b>	<b>stark</b>	<b>leicht</b>	<b>kaum/gar nicht</b>
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0
Fingertrommeln, FüÙe 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

Quelle: Kaluza, Gert (2015): Stressbewältigung

## **Auswertung Checkliste Stresssignale**

### **0-10 Punkte:**

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

### **11-20 Punkte:**

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

### **21 und mehr Punkte:**

Sie stecken bereits im Kreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsgefahren. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Ausgeglichenheit tun.

Quelle: Kaluza, Gert (2015): Stressbewältigung