

# Checkliste: Warnsignale für Stress

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

	stark	leicht	kaum/ 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/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	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	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 (»black out«)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
<b>Warnsignale im Verhalten</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	
Gesamtpunktzahl				_____

## Bewertung:

### 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 tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

# Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie vertraut sind Ihnen die folgenden Gedanken?

		sehr	etwas	nicht
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
2.	Ich halte das nicht durch.	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	2	1	0
4.	Ich werde versagen.	2	1	0
5.	Das schaffe ich nie.	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
7.	Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	2	1	0
9.	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0