



## Bin ich gestresst? – Warnsignale erkennen und handeln

Die Symptome einer hohen Stressbelastung können sehr vielfältig sein. Sie können unsere Gedanken, unsere Gefühle, den Körper und unser Verhalten betreffen. Es ist wichtig, die eigenen Stresssymptome gut zu kennen. So können wir sie als Warnsignale nutzen und bei ihrem Auftreten etwas gegen unseren Stress tun.

Manchmal ist es möglich, etwas am Stressor selbst zu verändern. Oft ist es aber auch notwendig, die eigenen stressverstärkenden Gedanken zu prüfen und hilfreiche neue Gedanken zu trainieren.

Schauen Sie sich die Liste an und kreuzen Sie an, welche Symptome bei Ihnen schon aufgetreten sind. So sehen Sie, in welchen Bereichen Ihre Stressreaktion besonders ausgeprägt ist.

### 1. Gedanken

- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Konzeptlosigkeit
- Unentschlossenheit
- Entscheidungsprobleme
- Alpträume
- Tagträume
- Grübeln
- Sich übermäßig Sorgen
- Leere im Kopf (Blackout)
- Abwertende Selbstgespräche

### 2. Gefühle

- Angst
- Unkontrollierte Wut
- Gereiztheit
- Stimmungsschwankungen
- Launenhaftigkeit
- Frust
- Den Tränen nahe sein
- Überlastung
- Rückzugswunsch
- Traurigkeit
- Versagensängste
- Hilflosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit

### 3. Körper

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Magen- oder Darmbeschwerden
- Hoher Blutdruck
- Herzrasen
- Kalte, feuchte Hände
- Starkes Schwitzen
- Vermehrter oder verminderter Appetit
- Schlaflosigkeit
- Erschöpfung
- Gehäufte Erkältungen
- Verminderte Lust auf Zärtlichkeit und Sex

### 4. Verhalten

- Zunahme von kleinen Missgeschicken
- Hektik
- Vermehrtes Rauchen
- Vermehrter Alkoholkonsum
- Unpünktlichkeit
- Sozialer Rückzug
- Vernachlässigung privater Kontakte
- Unordnung
- Stottern/hastiges Sprechen
- Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen
- Gleichzeitig mehrere Dinge machen
- Vernachlässigen von Freizeit und Hobbies
- Andere unterbrechen/nicht zuhören
- Aggressives Verhalten

Gefördert vom:

