

Checkliste :

Warnsignale für Stress

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

	stark	leicht	kaum / gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
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 Funktionsstörung	2	1	0	
Muskelverspannung	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/ Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale				
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	

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Kognitive Warnsignale				
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	
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen, 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

Nähere Informationen erhalten Sie in der
Praxis für Gefäßmedizin & Stressmedizin

Dr. Johannes Koepchen

Harkortstr. 64, 44225 Dortmund-Hombruch

Tel. 0231-4763780 Email info@dr-koepchen.de

Homepage www.dr-koepchen.de

n. Kaluza 2005