

AB13

Warnsignale für Stress

Welche Anzeichen von Stress haben Sie in den letzten Wochen an sich festgestellt?

Warnsignale	
Herzklopfen/Herzstiche	
Engegefühl in der Brust	
emotionale Kälte	
Einschlaf- oder Durchschlafstörungen	
chronische Müdigkeit	
Leistungsverlust/häufige Fehler	
Magenschmerzen	
Appetitlosigkeit	
sexuelle Funktionsstörungen	
Muskelverspannungen	
schnelles Sprechen, Stottern	
Rückenschmerzen	
kalte Hände/Füße	
starkes Schwitzen	
Nervosität/innere Unruhe	
Gereiztheit, Ärger Gefühle	
Angstgefühle, Versagensängste	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	
innere Leere	
Atembeschwerden	
ständig kreisende Gedanken/Grübeln	
Konzentrationsstörungen	
Leere im Kopf („Black Out“)	
Tagträume	
Alpträume	
Verdauungsbeschwerden	
aggressives Verhalten gegenüber anderen	

aus der Haut fahren	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zähne knirschen	
Kopfschmerzen	
andere unterbrechen, nicht zuhören können	
unregelmäßiges Essen, Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	
private Kontakte „schleifen“ lassen	
mehr rauchen als gewünscht	
weniger Sport und Bewegung als gewünscht	