

Stresstest: Psychische Belastung

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

| Körperliche Warnsignale | stark | leicht | kaum/ gar nicht | Punkte |
|---------------------------------------|-------|--------|--------------------|--------|
| 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 | |
| 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

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.

Quelle: Nach Prof. Dr. G. Kaluza

