

Checkliste Stresssignale

Folgende Stresssymptome können Ihnen Über- oder Unterforderung signalisieren.

Welche Stresssignale haben Sie in der letzten Woche an sich festgestellt?

	stark	leicht	Kaum/gar nicht
Atembeschwerden	☐	☐	☐
Starkes Schwitzen	☐	☐	☐
Krämpfe	☐	☐	☐
Rückenschmerzen/Verspannungen	☐	☐	☐
Sexuelle Störung	☐	☐	☐
Engegefühle im Brustraum	☐	☐	☐
Herzklopfen/Herzrasen	☐	☐	☐
Müdigkeit	☐	☐	☐
Kopfschmerzen	☐	☐	☐
Körperliche Anspannung	☐	☐	☐
Einschlaf-, Durchschlafschwierigkeiten	☐	☐	☐
Magen-Darm-Beschwerden	☐	☐	☐
Hautausschläge, Ekzeme	☐	☐	☐
Appetitverlust	☐	☐	☐
Krankheitsanfälligkeit	☐	☐	☐
Sonstige körperliche Signale			
.....	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐
Gefühl von Mutlosigkeit und Trauer	☐	☐	☐
Leicht irritierbar	☐	☐	☐
Wutanfälle	☐	☐	☐
Verzweiflung	☐	☐	☐
Alpträume	☐	☐	☐