

Checkliste: Warnsignale für Stress

Folgende Anhaltspunkte können ein Zeichen für Stressbelastung sein? Welche davon hast Du in der letzten Woche / im letzten Monat erlebt oder welche davon können kannst Du gar regelmäßig an Dir feststellen?

Körperliche Warnsignale	Stark 2 Punkte	Leicht 1 Punkt	Kaum / gar nicht 0 Punkte	Punkte
Herzklopfen / Herzstiche				
Engegefühl in der Brust				
Atembeschwerden				
Schlafstörungen				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden				
Magenschmerzen				
Appetitlosigkeit				
Sexuelle Funktionsstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopfschmerzen				
Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Starkes Schwitzen				
SUMME				

Emotionale Warnsignale / Gefühle	Stark 2 Punkte	Leicht 1 Punkt	Kaum / gar nicht 0 Punkte	Punkte
Nervosität / innere Unruhe				
Gereiztheit / Ärgergefühle				
Angstgefühle / Versagensängste				
Unzufriedenheit / Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere / „ausgebrannt sein“				
SUMME				

Kognitive Warnsignale / Denken	Stark 2 Punkte	Leicht 1 Punkt	Kaum / gar nicht 0 Punkte	Punkte
Ständig kreisende Gedanken / Grübeleien				
Konzentrationsstörungen				
Leere im Kopf („Black Out“)				
Tagträume				
Alpträume				
Leistungsverlust / häufige Fehler				
SUMME				

Warnsignale im Verhalten	Stark 2 Punkte	Leicht 1 Punkt	Kaum / gar nicht 0 Punkte	Punkte
Fingertrommeln, Füße scharren, zittern, Zähne knirschen				
Schnelles Sprechen oder Stottern				
Andere unterbrechen, nicht zuhören können				
Unregelmäßig essen				
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung				
Mehr Rauchen als gewünscht				
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht				
SUMME				

Warnsignale im Umgang mit anderen	Stark 2 Punkte	Leicht 1 Punkt	Kaum / gar nicht 0 Punkte	Punkte
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“				
Private Kontakte schleifen lassen				
Nicht zuhören können				
Sich den Themen oder Bedürfnissen anderer nur noch schwer annehmen können				
Telefon nicht mehr abnehmen / Nachrichten nicht mehr beantworten				
Schroff und abweisend sein, um nicht von anderen noch mehr belastet zu werden				
SUMME				

GESAMTPUNKTZAHL				
------------------------	--	--	--	--

AUSWERTUNG

0-12 Punkte

Du kannst Dich über Deine relativ gute Stress-Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Dir vor allem vorbeugende Wirkung haben.

13-24 Punkte

Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen findet bei Dir bereits statt. Du solltest so schnell wie möglich damit beginnen, Deine Kompetenzen in der Stressbewältigung auszubauen und Deinem Stress entgegen zu wirken.

25 und mehr Punkte

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannung, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Um auf die Bremse zu drücken, damit keine gravierenden Konsequenzen für Dich entstehen, solltest Du so schnell wie möglich Stressoren abstellen und für mehr Gelassenheit und Ruhe sorgen.

Oben genannte Quelle ist adaptiert, basiert aber auf „Checkliste – Warnsignale für Stress“ aus Kaluzua, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress (7. Auflage). Springer.