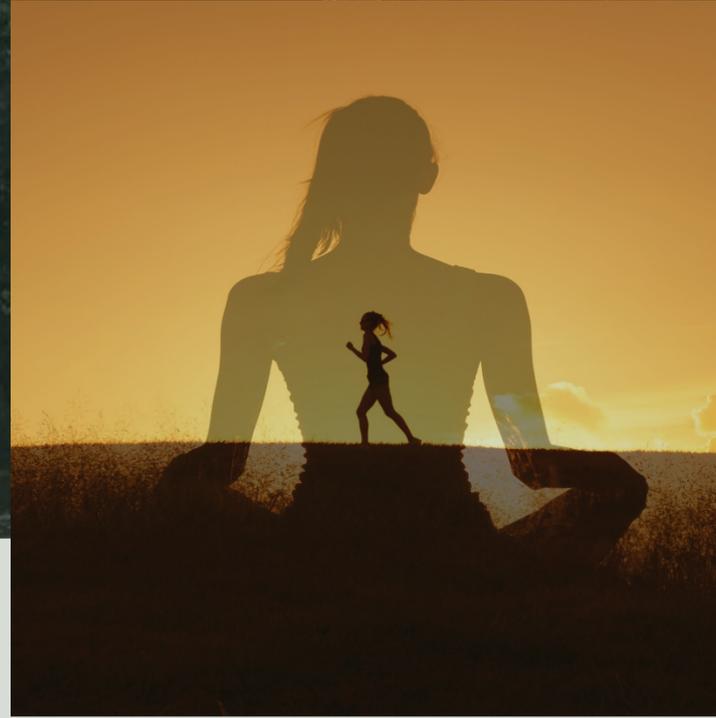


Stressreaktionen aufspüren:



KÖRPER

- hoher Puls/ hoher Blutdruck
- Muskelschmerzen
- hohe Atemfrequenz
- geschwächte Abwehrkräfte
- weniger sexuelles Interesse



GEFÜHLE/GEDANKEN

- Angst
- Ärger/Wut
- Enttäuschung
- "Das schaffe ich nie."
- "Ich muss das ganz alleine schaffen."



VERHALTEN

- hastig und verkrampft arbeiten
- anderen gegenüber gereizt
- mangelnde Planung und Übersicht
- keine Pausen einlegen
- "nebenbei" Essen

Stress-Signale

Körperliche Signale

Herzklopfen/Herzstiche	
Engegefühl in der Brust	
Atembeschwerden	
Einschlafstörungen	
Chronische Müdigkeit	
Verdauungsbeschwerden	
Magenschmerzen	
Appetitlosigkeit	
Sexuelle Funktionsstörungen	
Muskelverspannungen	
Kopfschmerzen	
Rückenschmerzen	
Kalte Hände/Füße	
Starkes Schwitzen	

Signale der Gedanken

Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien	
Konzentrationsstörungen	
Leere im Kopf („black out“)	
Tagträume	
Alpträume	
Leistungsverlust/häufige Fehler	

Signale der Gefühle

Nervosität, innere Unruhe	
Gereiztheit, Ärgergefühle	
Angstgefühle, Versagensängste	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	

Signale im Verhalten

Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	
Fingertrommeln, Füße scharren, zittern, Zähne knirschen	
Schnelles Sprechen oder Stottern	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	
Unregelmäßig essen	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	
Private Kontakte „schleifen lassen“	
Mehr Rauchen als gewünscht	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	

Selbsteinschätzung

Checkliste nach Kaluza

Welche der Reaktionen (Stress-Signale) haben Sie in den vergangenen 14 Tagen an sich feststellen können? Wählen Sie den zutreffenden Punktwert im Dropdown-Feld jeweils aus. Die Einzelwerte addieren sich automatisch zur Gesamtpunktzahl.

Die Bedeutung der zu vergebenden Punkte:

0 Punkte: kaum/gar nicht - 1 Punkt: leicht - 2 Punkte: stark

**Ihre
Gesamtpunktzahl
beträgt:**



AUSWERTUNG

0 BIS 12 PUNKTE

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen.

Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

13 BIS 27 PUNKTE

Es gibt deutliche Hinweise auf körperliche und seelische Auswirkungen.

Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

28 UND MEHR PUNKTE

Es gibt Reaktionen der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen.

Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.