

Stress-Check auf 4 Ebenen

Bitte denken Sie an die letzten 2 Wochen und bewerten Sie, welche Signale Sie bei sich selbst wie stark wahrnehmen konnten.

	Stark	Leicht	Kaum / gar nicht	Punkte
A Körperliche Warnsignale				
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 Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände / Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Summe Punkte „Körperliche Signale“				
Ergebnis A Körperliche Signale	: 14 =			

B Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
Summe Punkte „Emotionale Signale“				
Ergebnis B Emotionale Signale	: 6 =			

	Stark	Leicht	Kaum / gar nicht	Punkte
C Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken / Grübeln	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	
Summe Punkte „Kognitive Signale“				
Ergebnis C Kognitive Signale	: 6 =			

D Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten anderen gegenüber „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, FüÙe scharen, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder 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	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Summe Punkte „Verhaltens-Signale“				
Ergebnis D Verhaltens- Signale	: 8 =			

Gesamt-Ergebnis zusammengefasst

<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Gesamtpunkteanzahl über alle Bereiche: _____ (Interpretation siehe unten!)</p> </div>

Ergebnis A, B, C, D im Vergleich	
A = Körperliche Signale	
B = Emotionale Signale	
C = Kognitive Signale	
D = Verhaltens-Signale	

Interpretation: Gesamtpunkteanzahl

0 – 10 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben. Seien Sie sich bewusst, wie Sie für Ihre Gesundheit sorgen und behalten Sie diese Strategien bei (Abschalten, Bewegung...)

11 – 20 Punkte

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten bewusst Ihre Strategien zum Umgang mit Stress und Belastungen überprüfen und Kompetenzen im Stressmanagement erlernen. Starten Sie wieder mit Bewegung und lernen Sie sich zu entspannen.

21 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis aus körperlichen Symptomen, emotionalen Belastungen und Auswirkungen im Verhalten. Die Gefahr „auszubrennen“ ist groß. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Lebensqualität tun.