

Psychische Belastung

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

Körperliche Warnsignale	Stark (2 Pkt.)	Leicht (1 Pkt.)	Kaum/ Gar nicht (0 Pkt.)
Herzklopfen/ Herzstiche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Engegefühl in der Brust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atembeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einschlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chronische Müdigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdauungsbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appetitlosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexuelle Funktionsstörung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskelverspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalte Hände/ Füße	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starkes Schwitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emotionale Warnsignale			
Nervosität, innere Unruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gereiztheit, Ärgergefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angstgefühle, Versagensängste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lustlosigkeit (auch sexuell)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kognitive Warnsignale			
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Konzentrationsstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leere im Kopf („black out“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagträume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alpträume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leistungsverlust/ häufige Fehler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Warnsignale im Verhalten			
Aggressives Verhalten gegenüber anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fingertrommeln, FüÙe scharren, Zittern, Zähne knirschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schnelles Sprechen, Stottern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unregelmäßiges Essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Private Kontakte „schleifen lassen“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehr Rauchen als gewünscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 Kettenreaktion 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.

Nach Kaluza 2005