

# Checkliste Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein.

Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

	stark	leicht	Kaum/ Gar nicht	Punkte
<b>Körperliche Warnsignale</b>				
Herzklopfen/ Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	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	
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, »ausgebrannt sein«	2	1	0	
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien	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	

@ Checkliste „Warnsignale für Stress“ nach Prof. Dr. Kaluza

	stark	leicht	Kaum/ Gar nicht	Punkte
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren«	2	1	0	
Fingertrommeln, FüÙe scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen				
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte »schleifen lassen«	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	

**Gesamtpunktzahl**

**Bewertung:**

**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 Kettenreaktionen 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.

Erstaunt Sie Ihr Ergebnis?

Falls Sie sich entschließen sollten, Maßnahmen zur Stressprävention oder Stressbewältigung zu ergreifen, wenden Sie sich bitte gerne an mich!

Bei einem unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch können wir gemeinsam festlegen, welche Maßnahmen für Sie sinnvoll sind.

Mein Kontakt:

+49 176 511 541 39

[coaching@ruediger-kentsch.de](mailto:coaching@ruediger-kentsch.de)