

ANZEICHEN FÜR CHRONIFIZIERTEN STRESS



Der Fragebogen

CHRONIFIZIERTER STRESS

1

Anzeichen	Ja, schon häufig(er)	Selten oder nie
Körperliche Anzeichen		
Allgemeine körperliche Erschöpfung		
Verspannungen (Kopf, Nacken, Rücken)		
Kopfschmerzen, Migräne		
Muskelschmerzen		
Schlafprobleme <input type="checkbox"/> Einschlafen <input type="checkbox"/> Durchschlafen <input type="checkbox"/> Alpträume <input type="checkbox"/> Zähne knirschen <input type="checkbox"/> Nicht erholt aufwachen		
Verdauungsstörungen <input type="checkbox"/> Durchfall <input type="checkbox"/> Verstopfungen <input type="checkbox"/> Durchfall und Verstopfungen <input type="checkbox"/> Blähungen <input type="checkbox"/> Magenschmerzen <input type="checkbox"/> Magen- und Darmgeschwüre <input type="checkbox"/> Sodbrennen <input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit <input type="checkbox"/> Völlegefühl		
Erhöhte Blutfettwerte		
Herz-Kreislauf-Beschwerden <input type="checkbox"/> Beschleunigter Herzschlag <input type="checkbox"/> Herzklopfen <input type="checkbox"/> Herzstechen <input type="checkbox"/> Herzinfarkt o.ä.		
Enge- oder Druckgefühl in/ auf der Brust		
Kurzatmigkeit, Atemnot		
Tinnitus		
Verminderte Libido		
Potenzstörungen		
Unregelmäßiger Zyklus		
Starke PMS		
Veränderungen der Haut		

CHRONIFIZIERTER STRESS

2

Anzeichen	Ja, schon häufig(er)	Selten oder nie
Körperliche Anzeichen		
Infektanfälligkeit		
Gesteigerte Schmerzempfindlichkeit		
Kalte Hände/ Füße		
Übermäßiges Schwitzen		
<i>Was fällt Dir noch ein?</i>		
Zwischen Kopf und Körper		
Diffuses Unwohlsein		
Innere Unruhe, Angespanntheit		
Trotz Ruhe/ Urlaub nicht zur Ruhe kommen		
<i>Entspannt</i> ist kein bekanntes Gefühl mehr		
Niedergeschlagenheit		
Energielosigkeit		
Ständige Nervosität		
Schnelles Sprechen, Stottern		
Mentale Anzeichen		
Eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit		
Konzentrationsprobleme		
Scheuklappeneffekt, Tunnelblick		
Nebel oder Schwirren im Kopf		

CHRONIFIZIERTER STRESS

3

Anzeichen	Ja, schon häufig(er)	Selten oder nie
Mentale Anzeichen		
Flüchtigkeitsfehler		
Einbruch der Leistung		
Nicht mehr präsent, wie betäubt sein		
Verschiebung der Wahrnehmung		
Kreisende Gedanken, Grübeleien		
Leere im Kopf, Blackouts		
Tagträume		
Stimmung, Gefühle, Verhalten		
Unzufriedenheit		
Emotionale Ausbrüche		
Aggressives Verhalten		
Leichte Reizbarkeit		
Unausgeglichenheit		
Gefühlsschwankungen		
Abweisendes Verhalten		
Schlechte Laune		
Lustlosigkeit		
Depressionen		
Humorlosigkeit		
Zunehmende Ungeduld		

CHRONIFIZIERTER STRESS

4

Anzeichen	Oh. Ja. Ehrlicherweise schon.	Selten.
Stimmung, Gefühle, Verhalten		
Inflexibilität im Denken <input type="checkbox"/> Festhalten an alten Strukturen <input type="checkbox"/> Weniger kreative Ideen <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten in der Lösungsfindung		
Häufiges Weinen, auch ohne Anlass		
Häufigere Gefühle von Verzweiflung und Hilflosigkeit		
Konsum von Alkohol, Drogen o.ä. zur Beruhigung		
Mehr Zigaretten als sonst pro Tag		
Freunde und Freude werden vernachlässigt		
Die Ernährung wird ungesund		
Weniger Bewegung, als es gut wäre		

CHRONIFIZIERTER STRESS

Auswertung

BITTE SEI GUT UND GNÄDIG MIT DIR.

Sich vor Augen zu führen, welche Signale unser Körper uns sendet und welche Verhaltensweisen sich vielleicht mit der Zeit eingeschlichen haben, **kann sehr herausfordernd sein.**

Ich möchte Dich einladen, die Bewertung ein Stück weit loszulassen und mehr in den **Beobachtermodus** zu wechseln:

- Welche Antworten überraschen Dich?
- Welche waren Dir bereits bewusst?
- Was sagen Dir Deine Antworten?
Was möchtest Du damit tun?
- Wie sorgst Du heute gut für Dich?

DIE DINGE SIND, WIE SIE EBEN SIND.

Uns selbst dafür zu verurteilen, bringt uns nicht weiter.



AKZEPTIEREN WIR DEN STATUS QUO
UND GEHEN MIT UNS SELBST FÜRSORGLICH UM,
KÖNNEN WIR DIESE INFORMATIONEN NUTZEN,
UM UNS NEU AUSZURICHTEN UND WIEDER IN UNSERE KRAFT ZU KOMMEN.

