

Gedanken



- abwertende Selbstgespräche, stark selbstkritisch (nicht genug sein)
"Das hab ich ja wieder gut hingekriegt!"
- Konzentrationschwierigkeiten
- Unentschlossenheit
- Albträume
- Weinkrämpfe, Suizidgedanken
- Nicht von neg. Gedanken lösen können
- Kontrollverlangen
"Wenn ich hier nicht alles selbst mache, klappt gar nichts!"
- Perfektionistische Gedanken
"Mir darf kein Fehler unterlaufen!"

Im Körper

- Kopf-/ Rückenschmerzen
- Atem-/ Magen-/ Herzbeschwerden
- kalte Füße, feuchte kalte Hände, starkes Schwitzen
- trockener Mund, Schluckprobleme
- unerklärliche Allergieausbrüche, Ausschläge, Jucken, Gänsehaut
- häufige Blähungen
- Schwindel, Schlaflosigkeit
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Zucken d. Lippe, Augenlid oder Hände
- unbeabsichtigte Gewichtsänderung
- schneller Puls und heftiges Herzklopfen



Im Verhalten

- Kommunikationschwierigkeiten
- Stottern und Stammeln
- Nervosität
- Zähneklappern/ -knirschen
- Zunahme von "kleinen Unfällen"
- Verringerte Arbeitsleistung
- Hastiges Sprechen oder Nuscheln
- impulsive Einkäufe
- Selbstmedikation
- Steigender Alkohol- / Nikotinkonsum
- Zunehmende Unpünktlichkeit
- Soziale Abkehr und Isolation
- Sich in Arbeit stürzen, Mangel an Planung, Übersicht o. Ordnung
- Vermind. sexuelles Verlangen
- Reizbarkeit
- Schlechte Leistungen mit Ausreden entschuldigt



Gefühle

- Häufige Wutanfälle oder häufige Traurigkeit
- Launenhaftigkeit, depressive Verstimmungen
- Schuld-/ Schamgefühle
- plötzliche Angstgefühle
- Gefühl der Überforderung, der Hilflosigkeit
- Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- Frustration und Gereiztheit
- Skeptische Haltung



Und nun sind Sie an der Reihe. Tragen Sie in diesem Arbeitsblatt ihre persönlichen Hinweise für Stress zusammen. Achten Sie zukünftig auf diese Signale und reagieren Sie rechtzeitig.








