

Markiere deine persönlichen Stresswarnsignale

Körperliche Symptome:

Muskelverspannungen
Muskelzucken, Zittern
"elektrische" Stöße
unruhige Beine
Schweißausbrüche
kalter Schweiß
Kopfschmerzen, Migräne
Schwindel, Ohnmacht
Schluckbeschwerden, Kloßgefühl
Bauch- und Magenbeschwerden
Übelkeit/Erbrechen
Durchfall
Verstopfung
empfindliche Blase
sexuelle Unlust
Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
Herzklopfen/Herzstechen
Hitzewallungen
Gesichtsrotte
Schmerzen/Schmerzzustände
Klingelgeräusche im Ohr/Taubheit
Zahnschmerzen
Entzündungen im Mund

kognitive Symptome:

Konzentrationschwäche
Gedächtnisprobleme/Vergesslichkeit
negative Gedankenfärbung (Zynismus, Feindseligkeit)
Humorlosigkeit
Verlust von Kreativität
Entscheidungsschwäche
Fluchttendenzen

emotionale Symptome:

Aggression, Reizbarkeit
Sorgen
Unglücklich sein
Depression, Traurigkeit
Angst und Furcht
Panikattacken
Anspannung, innere Unruhe
Nervosität
Langeweile, Interessenlosigkeit
Gefühl von Hilflosigkeit, Einsamkeit
Gefühl fehlender Kontrolle
Druckgefühl

Verhaltenssymptome:

Schlafprobleme (beim Einschlafen, beim Durchschlafen, beim Aufwachen)
Verabredungen absagen
Vereinbarungen nicht erfüllen
Vermeidungsverhalten
zappelig sein, weinen, schreien
angestrengt sein/wirken (Mimik, Augenringe)
erhöhte Verletzungsgefahr, schusselig
ungesundes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
Tendenz zum Suchtverhalten
sozialer Rückzug
Bedürfnis nach Nähe (klammern, negativ)
verstärkte Eifersucht
nicht allein sein können
ungesunde Beziehungen
"falsche" Freunde
schwelende Konflikte
Abnahme der Beziehungsqualität



Meine Stresswarnsignale:

(Häng dir diese Liste irgendwo gut sichtbar auf. Jedes mal, wenn wieder eins dieser Symptome auftritt, soll sie dir helfen daran zu denken ASAP Gegenmaßnahmen einzuleiten. Jedes Symptom hat einen Grund.)

auf körperlicher Ebene:

auf emotionaler Ebene (Gefühle):

auf kognitiver Ebene (Gedanken):

auf der Verhaltensebene:
