

## ● Stressgefährdung

Testen Sie Ihre Stressgefährdung

### ➤ Körperliche Ebene

- Ich leide unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen
- Ich bin tagsüber oft müde und angespannt
- Ich habe öfter Verdauungsstörungen (Verstopfung oder Durchfall)
- Ich bin bei nichtigen Anlässen schwindelig
- Ich habe öfter Herzjagen
- Bei nichtigen Anlässen bekomme ich Atembeschwerden
- Ich leide öfter unter Schweißausbrüchen
- Ich verspüre öfter Magendruck
- Ich reagiere oft mit Kopfschmerzen
- Mein Blutdruck ist erhöht oder erniedrigt

Ergebnis:

### ➤ Emotionale Ebene

- Ich fühle mich oft allein, verlassen oder isoliert
- Meine Stimmungslage ist oft deprimiert, auch ohne besondere Anlässe
- Am liebsten würde ich mich verkriechen
- Ich habe wenig Gelegenheit mein Gefühl zu äußern oder auszuleben
- In letzter Zeit verliere ich öfter die Selbstkontrolle
- Ich fühle mich bedroht und bin ängstlicher als früher
- Ich bin oft plan- und ziellos
- Mir fehlt in letzter Zeit die Motivation, Dinge anzufassen
- Meine Reaktionen sind öfter unangemessen heftig
- Ich bin nervöser, gehemmter als früher

Ergebnis:

➤ **Geistige Ebene**

- Die Konzentration und Merkfähigkeit ist bei mir in Konfliktsituationen schlechter als früher
- In Beruf und Freizeit hat sich eine allgemeine Interessenlosigkeit entwickelt
- Meine Selbstkontrolle und Disziplin hat in letzter Zeit abgenommen
- Ich vergesse öfter als früher wichtige Dinge
- Es fällt mir schwer, neue Dinge zu lernen
- Ich spüre öfter Entscheidungsunfähigkeit und Gleichgültigkeit
- Ich habe öfter das Gefühl, nicht mehr mitreden zu können
- Viele Dinge beginnen, mir über den Kopf zu wachsen
- Ich kann weniger in Ruhe und nacheinander Arbeiten erledigen als früher
- In manchen Gesprächen verliere ich manchmal den roten Faden

**Ergebnis:**

**Bewertung**

Bei drei und mehr „Ja“ auf einer der Ebenen sollten Sie mit Ihrem Arzt das Ergebnis besprechen, denn aufgrund Ihres ganz persönlichen Stressprofils ist wahrscheinlich, dass Ihre Gesundheit durch Stress gefährdet ist.

Zunächst sollten Sie ernsthaft mit sich zu Rate gehen und etwas gegen den Stress in Ihrem Leben unternehmen.

Geeignete Maßnahmen sind z. B. Entspannungsübungen. Im Grunde handelt es sich immer um denselben Maßnahmenkatalog, der vorgeschlagen wird, aber je nachdem, in welchen Bereichen die Symptomatik am stärksten ist, sind die Schwerpunkte unterschiedlich gesetzt. Jemand, der auf Stress in erster Linie mit körperlichen Verspannungen reagiert, muss deshalb in erster Linie versuchen, seinen Körper durch Massagen und Sport zu entkrampfen. Personen, die eher mit emotionalen oder geistigen Fehlsteuerungen reagieren, sollten in erster Linie versuchen, Geist und Seele zu entspannen.

Wir helfen Ihnen dabei.