

# Stress-Checklisten

## 1. Warnsignale für Stress (nach Prof. G. Kaluza, 2011)

Die folgenden Punkte können Anzeichen für stressbedingte Überforderung sein. Welche davon haben Sie in den letzten 3 Wochen an sich feststellen können? Bitte nutzen Sie diese Liste für eine offene und ehrliche Reflexion.

	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	
Einschlaf-, Durchschlafstörungen	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	2	1	0	
Emotionale Kälte	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	

<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber Anderen, «aus der Haut fahren»	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen, stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmässig essen	2	1	0	
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	
<b>Gesamtpunktzahl</b>	---	---	---	

## Bewertung:

0 – 10 Punkte	11 – 20 Punkte	21 und mehr Punkte
Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung zeigen.	Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen findet bei Ihnen bereits statt. Sie sollten beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.	Sie stecken bereits tief im Teufelskreislauf der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

## 2. Persönliche Belastungshierarchie

Kommen Sie sich selbst auf die Spur und schauen Sie, durch was Ihre Belastungen entstehen (Siehe auch [Fragebogen «versteckter Stress»](#)).

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch	Ja	Nein
Termindruck, Zeitnot, Hetze		
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden		
Grosse familiäre Verpflichtungen (z.B. Haushalt oder Pflege)		
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit		
Ehe-/Partnerschaftskonflikte		
Probleme mit den Kindern		
Grosse soziale Verpflichtungen (z.B. im Verein)		
Gesundheitliche Probleme bei mir oder anderen		
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis		
Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein		
Finanzielle Sorgen		



<b>Die fünf Stressverstärker</b>	
Sei perfekt!	◆————◆
Beeil dich!	
Sei stark!	◆————◆
Mach es allen recht!	◆————◆
Streng dich an!	◆————◆