

Checkliste: Leide ich unter zu viel Stress?

Zu viel Stress muss nicht gleich auf den ersten Blick erkennbar sein. Deshalb ist es umso wichtiger kurz in sich zu gehen und auf **mögliche Alarmsignale** zu achten. Um Ihr eigenes Stresslevel einzuschätzen, hilft Ihnen die Beantwortung der folgenden Fragen:

Fragen	Antwort
Macht sich häufig ein Überforderungsgefühl in mir breit?	
Fällt es mir schwer mich auf Dinge bzw. Aufgaben zu konzentrieren?	
Mache ich mir viele, häufig unnötige Sorgen?	
Drehen sich meine Gedanken dauernd um die gleichen Themen?	
Schlafe ich oft schlecht und zu wenig?	
Verliere ich das Interesse meine Freunde zu treffen und andere soziale Kontakte zu pflegen?	
Lenke ich mich mit Alkohol, Drogen, Rauchen oder Frust-Essen ab?	
Lasse ich mich häufig krankschreiben?	
Reagiere ich häufig gereizt und nervös?	
Machen sich körperliche Beschwerden bemerkbar?	

→ Haben Sie mehrere Antworten mit „Ja“ beantwortet oder belastet Sie etwas besonders? Dann sollten Sie den Ursachen auf den Grund gehen, um die Stressoren auszuschalten.