

## B.4 Meine StressMerkMale – Beispiele

Entwickeln Sie Ihr eigenes Frühwarnsystem für Stress und Überforderung. An welchen MerkMalen erkennen Sie, dass Sie bald unangenehm gestresst sein werden? Wie kündigt sich Stress bei Ihnen an? In welchem Bereich zeigen sich Ihnen diese MerkMale schwerpunktmäßig?

### Im Bereich des Körpers

- Häufige Kopfschmerzen
- Nervosität, innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Gehäufte Verkühlungen, Infektionen,
- Fieberblasen
- Unerklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut
- Unerklärliche Allergiefälle
- Häufige Blähungen
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Schneller Puls und heftiges Herzklopfen
- Häufiger Harndrang
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Unbeabsichtigte Gewichtsab- oder -zunahme
- Ständiges Schwächegefühl, schnelle Ermüdbarkeit
- Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen
- Durchfall oder Verstopfung
- Kalte und nasse Hände und Füße
- Zucken der Lippe, des Augenlides oder der Hände

### Im Bereich des Verhaltens

- Kommunikationsschwierigkeiten
- Stottern und Stammeln
- Nervöses Verhalten
- Zähneklappern, Zähneknirschen
- Zunahme von „kleinen Unfällen“
- Verringerte Arbeitsleistung
- Hastiges Sprechen oder Nuscheln
- Impulsive Großeinkäufe
- Selbstmedikation
- Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- Zunehmende Unpünktlichkeit
- Soziale Abkehr und Isolation
- Sich in die Arbeit stürzen, Mangel an Planung, Übersicht oder Ordnung
- Vermindertes sexuelles Verlangen
- Schlechte Leistungen werden mit Ausreden entschuldigt
- Schnelles Aus-der-Haut-Fahren, auch bei wichtigen Anlässen
- Übermäßiger Genuss von Süßigkeiten, fetten Speisen, Alkohol, Zigaretten etc. oder aber Appetitlosigkeit

### Im Bereich der Gedanken

- Abwertende Selbstgespräche, z. B. „Ich schaffe das nicht“, „Ich bin an allem schuld“
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit, Konzeptionsigkeit
- Unentschlossenheit
- Alpträume
- Weinkrämpfe, Suizidgedanken
- Übermäßiger Ordnungssinn, Pedanterie

### Im Bereich der Gefühle

- Häufige Wutanfälle
- Launenhaftigkeit und depressive Verstimmungen
- Schuldgefühle, Schamgefühle
- Plötzlich ansteigende und sich wieder legende Angstgefühle
- Gefühle der Überforderung
- Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- Frustration und Gereiztheit
- Eine skeptische Haltung, Abwehrreaktionen