



EMOTIONENBASIERTE
STRESS-KOMPETENZ

CHECKLISTE
WARNSIGNALE FÜR STRESS
NACH PROF. DR. KALUZA

CHECKLISTE: WARNSIGNALE FÜR STRESS nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Fühlen Sie sich gestresst?

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein.

Welche haben Sie in der letzten Zeit an sich feststellen können?

Bewerten Sie die Intensität der Warnsignale mit 2, 1 oder 0.

Addieren Sie zum Schluss die Punktezahl

Symptome, die auf Stress hindeuten: Beobachtungen aus der letzten Woche	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum / nie = 1	Punktezahl
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen / Herzstiche				
Engegefühl in der Brust				
Atembeschwerden				
Einschlafstörungen				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden				
Magenschmerzen				
Appetitlosigkeit				
Sexuelle Unlust/Funktionsstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopfschmerzen				
Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Starkes Schwitzen				

©2018 Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

Symptome, die auf Stress hindeuten: Beobachtungen aus der letzten Woche	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum / nie = 1	Punktezahl
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärgergefühle				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere, „ausgebrannt sein“				
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken / Grübeleien				
Konzentrationsstörungen				
Leere im Kopf („Blackout“)				
Tagträume				
Alpträume				
Leistungsverlust / häufige Fehler				
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
Schnelles Sprechen oder Stottern				
Andere unterbrechen, nicht zuhören können				
Unregelmäßig essen				

©2018 Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

Symptome, die auf Stress hindeuten: Beobachtungen aus der letzten Woche	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum / nie = 1	Punktezahl
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung				
Private Kontakte „schleifen lassen“				
Mehr Rauchen als erwünscht				
Weniger Sport und Bewegung als erwünscht				
Gesamtpunktzahl				

Auswertung:

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

©2018 Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

Wie ist Ihr Ergebnis?

Wollen Sie einen anderen Umgang mit Stress lernen und Ihre Stresskompetenz erweitern?

Wenn ja, sprechen Sie uns gerne auf unser Angebot der Entwicklung der „Emotionsbasierten Stresskompetenz“ in unseren Coachings/Seminaren/Vorträgen an.

Diese geht weit über die herkömmliche „Stressbewältigung“ hinaus und bietet Ihnen eine ganzheitliche und transformative Erfahrung, die Ihre Sichtweise auf Stress verändern wird.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Dr-Sperlich-Consulting