

Stress früh erkennen



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

IM KÖRPER

- ☐ Ich schlafe schlechter als sonst.
- ☐ Ich bin häufig müde oder erschöpft.
- ☐ Ich habe öfter Kopf oder Rückenschmerzen.
- ☐ Ich bin körperlich ständig angespannt.
- ☐ Ich werde häufiger krank.

IM KOPF

- ☐ Ich kann mich schlechter konzentrieren.
- ☐ Ich vergesse häufiger Dinge.
- ☐ Meine Gedanken kreisen ständig um die Arbeit.
- ☐ Kleine Probleme beschäftigen mich ungewöhnlich lange.
- ☐ Entscheidungen fallen mir schwerer.

IM ALLTAG

- ☐ Ich bin schneller gereizt oder ungeduldig.
- ☐ Ich ziehe mich häufiger von anderen zurück.
- ☐ Bewegung, Freunde oder Hobbys fallen zuerst weg.
- ☐ Ich arbeite länger, obwohl ich weniger schaffe.
- ☐ Erholung bringt mir kaum noch neue Energie.

ZUM SCHLUSS



Welche Warnzeichen ignoriere ich bei mir immer wieder?

.....

.....