

Checkliste nach Prof. Dr. Gert Kaluza: Warnsignale für Stress

Welche davon haben Sie in den letzte 14 Tagen an sich festgestellt?

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörung	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 Schwindel	2	1	0	
Emotionale Warnsignals				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühl	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit	2	1	0	

Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf	2	1	0	
Tagträume, ständige Alpträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder 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	
Gesamt-Punktzahl				

Bewertung:	
0-10 Punkte	Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Kümmern Sie sich also weiterhin gut um sich und Ihre Gesundheit – das zahlt sich unmittelbar und langfristig aus!
11-20 Punkte	Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Störungen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern und sich gut um sich zu kümmern. Das wird sich unmittelbar und langfristig auszahlen!
21 und mehr Punkte	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis von Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun. Das wird sich unmittelbar und langfristig auszahlen!