



Wie äußert sich Stress bei dir?

Kreuze die Symptome an, die bei dir auftreten, wenn du Stress empfindest. Falls du Schwierigkeiten hast, das Arbeitsblatt auszufüllen, dann beobachte dich einfach mal die nächsten Tage und komme dann auf das Arbeitsblatt zurück.

Körperliche Äußerungen

- Engegefühl in der Brust
- Atembeschwerden
- Einschlaf- Durchschlafstörungen
- Müdigkeit/Erschöpfung
- Verdauungsbeschwerden
- Magenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Muskelverspannungen/schmerzen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Herzklopfen
- Schwitzen
- Hautveränderung
- Tinnitus/Hörsturz
- _____

Kognitive Äußerungen

- Kreisende Gedanken/Grübeleien
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsverlust
- _____

Emotionale Äußerungen

- Nervosität/innere Unruhe
- Gereiztheit/Ärgergefühl
- Angstgefühl/Versagensängste
- Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit
- Innere Leere
- Niedergeschlagenheit
- _____