

## Checkliste

# WARNSIGNALE FÜR STRESS\*

nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Es gibt verschiedene Anzeichen für eine Überforderung.  
Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
<b>Körperliche Warnsignale</b>				
Herzklopfen / Herzstiche	2	1	0	<input type="text"/>
Engegefühl in der Brust	2	1	0	<input type="text"/>
Atembeschwerden	2	1	0	<input type="text"/>
Schlafstörungen	2	1	0	<input type="text"/>
Chronische Müdigkeit	2	1	0	<input type="text"/>
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	<input type="text"/>
Magenschmerzen	2	1	0	<input type="text"/>
Appetitlosigkeit	2	1	0	<input type="text"/>
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	<input type="text"/>
Muskelverspannungen	2	1	0	<input type="text"/>
Kopfschmerzen	2	1	0	<input type="text"/>
Rückenschmerzen	2	1	0	<input type="text"/>
Kalte Hände / Füße	2	1	0	<input type="text"/>
Starkes Schwitzen	2	1	0	<input type="text"/>
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	<input type="text"/>
Gereiztheit, Ärgergefühl	2	1	0	<input type="text"/>
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	<input type="text"/>
Unzufriedenheit / Unausgeglichenheit	2	1	0	<input type="text"/>
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	<input type="text"/>
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	<input type="text"/>

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Ständig kreisende Gedanken / Grübeleien	2	1	0	<input type="text"/>
Konzentrationsstörungen	2	1	0	<input type="text"/>
Leere im Kopf („black out“)	2	1	0	<input type="text"/>
Tagträume	2	1	0	<input type="text"/>
Alpträume	2	1	0	<input type="text"/>
Leistungsverlust / häufige Fehler	2	1	0	<input type="text"/>

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, aus der Haut fahren	2	1	0	<input type="text"/>
Fingertrommeln, Füßescharren, Zittern, Zähneknirschen	2	1	0	<input type="text"/>
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	<input type="text"/>
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	<input type="text"/>
Unregelmäßig essen	2	1	0	<input type="text"/>
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	<input type="text"/>
Private Kontakte „schleifen lassen“	2	1	0	<input type="text"/>
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	<input type="text"/>
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	<input type="text"/>
Gesamtpunktzahl				<input type="text"/>

\* Gert Kaluza. Gelassen und sicher im Stress (6. Auflage), S.43f, 2015, Springer (Heidelberg).

## Bewertung:

### 0 – 10 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

### 11 – 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 aus Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt. [www.kerefoundation.com](http://www.kerefoundation.com)



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen



Werden Sie Fan von Hevert

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum  
[info@hevert.de](mailto:info@hevert.de)

Besuchen Sie uns unter  
[www.hevert.de](http://www.hevert.de)



**HEVERT**  
ARZNEIMITTEL