



Wenn Sie mehr als fünf Punkte angekreuzt haben, leiden Sie bereits unter Stress – zumindest aber stehen Sie unter erheblichem Druck.

Aber: Menschen können in der Regel mit einer solchen Situation umgehen. Das gelingt umso besser, je früher die Ursachen erkannt werden. Denn dann können sie Mittel und Wege finden, um den Druck zu reduzieren und Stress zu vermeiden. Aber Vorsicht: Alkohol oder Tabak als „Anti-Stressmittel“ bieten nur scheinbar Hilfe – letztlich sind sie schlicht gesundheitsgefährdend und können höchstens vorübergehend von psychischen Problemen ablenken.

Checkliste: Die typischen Stresssignale

- Sie fühlen sich verschwitzt oder frösteln
- Sie haben starkes Herzklopfen
- Sie müssen deutlich öfter als sonst auf die Toilette
- Sie fühlen sich flau im Bauch
- Sie fühlen sich erschöpft
- Sie haben häufiger einen trockenen Mund
- Sie haben ungewöhnliche Schmerzen
- Sie rauchen oder trinken mehr Alkohol als üblich
- Sie arbeiten bis zur Erschöpfung
- Sie haben häufiger Kopfschmerzen
- Sie vernachlässigen Ihre Hobbys
- Sie sind reizbar
- Sie denken „Ich schaff das alles nicht mehr“
- Es fehlt Ihnen an Selbstvertrauen
- Sie haben weniger Lust auf Essen, Sex oder andere schöne Dinge
- Sie essen zu wenig oder zu viel
- Sie haben das Lachen verlernt
- Sie vernachlässigen Ihr äußeres Erscheinungsbild
- Sie verlieren Interesse an anderen Menschen
- Sie haben das Gefühl, alles wäre sinnlos
- Sie sind emotionaler als sonst
- Sie leiden unter Vergesslichkeit
- Sie fühlen sich müde und haben keine Energie
- Sie können nicht einschlafen, schlafen nicht durch oder wachen ungewöhnlich früh auf