

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