

| <b>Stress-Checkup</b>  |  |                                     |                           |  |
|--|--|-------------------------------------|---------------------------|--|
| <b>Betroffenes System</b>  | <b>Symptom</b>   | <b>stark</b><br>(2 Punkte)          | <b>leicht</b><br>(1Punkt) |  |
| Biologisches System  | Herzbeschwerden (z.B. Stiche, Stolpern, Klopfen)   |                                     |                           |  |
|  | Brustengegefühle   |                                     |                           |  |
|  | Atemstörungen  |                                     |                           |  |
|  | Ein- u./o. Durchschlafstörungen  |                                     |                           |  |
|  | Chronische Adynamie  |                                     |                           |  |
|  | Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Schmerzen, Appetitlosigkeit)                                  |                                     |                           |  |
|  | Sexualstörungen (z.B. Lustlosigkeit, Erektionsstörungen, Schmerzen beim GV)                |                                     |                           |  |
|  | Kopfschmerzen  |                                     |                           |  |
|  | Rückenschmerzen  |                                     |                           |  |
|  | Übertriebene Schweißneigung  |                                     |                           |  |
|  | Symptome der Unruhe (z.B. mit den Fingern auf dem Tisch trommeln, Zittern, Zähneknirschen) |                                     |                           |  |
|  | Psychisches System   | Gefühl innerer Unruhe               |                           |  |
|  |  | Gefühl von Gereiztheit              |                           |  |
|  |  | Ängste                              |                           |  |
| Gefühl der Unzufriedenheit   |  |                                     |                           |  |
| Motivationslosigkeit   |  |                                     |                           |  |
| Gefühl innerlich leer und ausgebrannt zu sein                                      |  |                                     |                           |  |
| Grübelneigung  |  |                                     |                           |  |
| Konzentrationsprobleme   |  |                                     |                           |  |
| Häufige Black Outs   |  |                                     |                           |  |
| Häufige Alpträume  |  |                                     |                           |  |
| Leistungsschwäche  |  |                                     |                           |  |
| Soziales System -<br>Interaktionen mit anderen<br>und grundsätzliches<br>Verhalten |  | Häufiges „Ausflippen“               |                           |  |
|  |  | Erhöhtes Sprechtempo u./o. Stottern |                           |  |
|  | Probleme anderen zuzuhören   |                                     |                           |  |
|  | Einschränkung sozialer Kontakte  |                                     |                           |  |
|  | Erhöhter Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Nikotin                                     |                                     |                           |  |
|  | Einschränkung gewohnter sportlicher Tätigkeit  |                                     |                           |  |
|  | Auswertung   | Gesamtpunktzahl                     |                           |  |

Sie haben mehr als 10 Punkte?  
—> leichte bis mittlere Stress-symptomatik

Sie haben mehr als 20 Punkte?  
—> starke Stress-symptomatik