



Stress- Checkliste

Wie gestresst bist du wirklich?
+ 9 Soforthilfe-Tipps



- 03 Stress-Checkliste
- 06 Auswertung Stresscheckliste
- 07 Soforthilfe-Tipps
- 11 Auf einen Blick

CONTENTS

Stress-Checkliste



In der nachfolgenden Liste findest du Anzeichen für Stress. Welche der aufgeführten Punkte hast du in den letzten Wochen vermehrt an dir feststellen können?

Trage den passenden Zahlenwert in die Kästchen ein.

2 = stark ausgeprägt - 1 = leicht ausgeprägt - 0 = kaum/gar nicht

Körperliche Signale

☐

Herzklopfen/Herzstiche

☐

Schlafstörungen

☐

Engegefühl in der Brust

☐

Chronische Müdigkeit

☐

Atembeschwerden

☐

Verdauungsbeschwerden

Stress-Checkliste

☐ Magenschmerzen

☐ Kopfschmerzen

☐ Appetitlosigkeit

☐ Rückenschmerzen

☐ Sexuelle Funktionsstörungen

☐ Kalte Hände/Füße

☐ Muskelverspannungen

☐ Starkes Schwitzen

Emotionale Signale

☐ Du fühlst dich innerlich unruhig bzw. nervös

☐ Du fühlst dich total lustlos (auch in sexueller Hinsicht)

☐ Du bist gereizt und verspürst ein Ärgergefühl

☐ Du fühlst dich innerlich leer und hast das Gefühl ausgebrannt zu sein

☐ Du bist angsterfüllt bzw. hast Versagensängste

☐ Du fühlst dich unzufrieden und unausgeglichen

Kognitive Signale

☐ Du hast ständig kreisende Gedanken

☐ Deine Nächte werden von Albträume dominiert

Stress-Checkliste

- | | |
|---|---|
| ☐ Du hast Konzentrationsstörungen | ☐ Du hast einen Leistungsverlust |
| ☐ Du hast eine Leere im Kopf (Blackout) | ☐ Du machst häufiger Fehler |
| ☐ Dir triffst immer wieder in Tagträume ab | |

Verhalten Signale

- | | |
|--|--|
| ☐ Du verhältst dich aggressiver gegenüber anderen | ☐ Du isst unregelmäßig |
| ☐ Du sprichst schneller bzw. stotterst | ☐ Du nimmst Alkohol oder Medikamente zu dir, um dich zu beruhigen |
| ☐ Es fällt dir schwer anderen konzentriert zuzuhören und du unterbrichst andere | ☐ Fingertrommeln, Füße scharren, zittern, Zähne knirschen |
| ☐ Du lässt private Kontakte schleifen und ziehst dich immer mehr zurück | ☐ Du rauchst mehr |
| ☐ Du machst weniger Sport und bewegst dich weniger als gewünscht | |

Zähle nun alle Punkte zusammen.
Auf der nächsten Seite findest du die entsprechende Auswertung.

Gesamtpunktezahl:

Stress-Checkliste



Auswertung

0-14 Punkte:

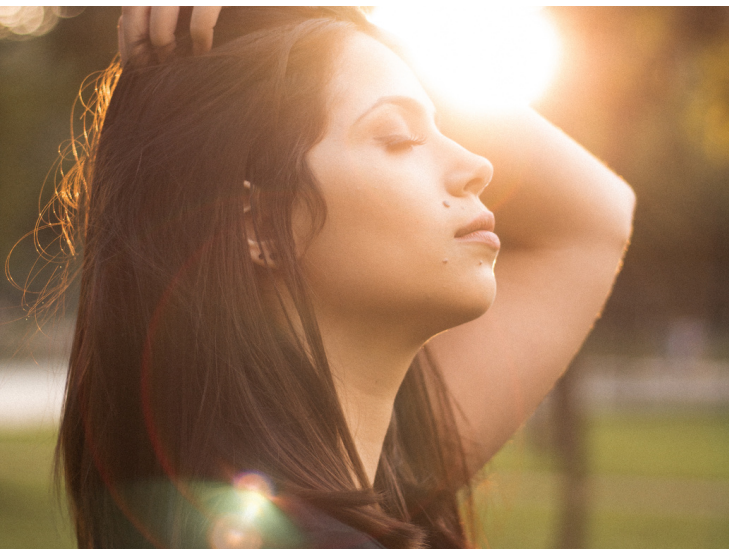
Du kannst dich über eine relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei dir vor allem vorbeugende Wirkung haben.

11-20 Punkte:

Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald damit beginnen deine Kompetenzen in Stressbewältigung zu erweitern.

21 und mehr Punkte:

Du steckst bereits im Stressestrudel der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress und etwas für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.



Soforthilfe-Tipps

Atmung gegen Stress

In stressigen Phasen verfallen wir in eine flachere Atmung mit einer höheren Frequenz. Unser Körper wird aufgrund dessen schlechter mit Sauerstoff versorgt und produziert infolgedessen noch mehr Stress.

Versuche daher täglich kleine, bewusste Atemsequenzen in deinem Alltag zu integrieren. Atme so tief wie möglich in deinen Bauch ein, halte den Atem kurz und atme durch den Mund genüsslich wieder aus. Wiederhole dies drei bis fünf Mal.



Tee statt Kaffee

Auch wenn die Versuchung groß ist, versuch es mal mit einer Tasse Tee.

Kaffee verstärkt im Gegensatz zu Tee die körperlichen Stressreaktionen wie Blutdrucksteigerung, Herzrasen und Getriebenheit.

Tees die dich beim Entspannen unterstützen sind beispielsweise:

Baldrian-Tee, Johanniskraut-Tee, Lavendel-Tee, Hopfenblüten-Tee, Kamillen-Tee oder auch Melissen-Tee.

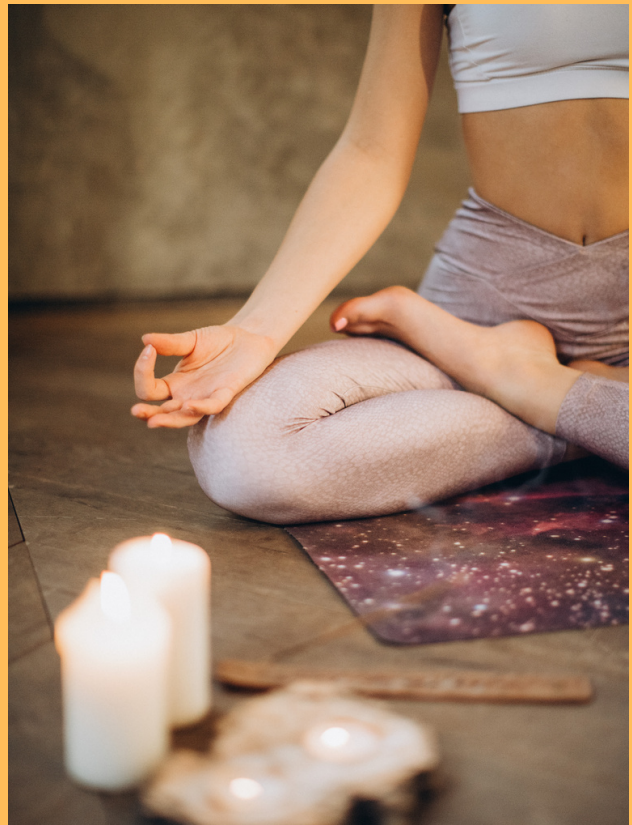
Wer gar kein Tee mag, kann es auch mal mit einem Matcha-Latte probieren.



Meditation

Eine der effektivsten Methoden gegen Stress ist die Meditation. Diverse wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, generell entspannter sind und deutlich besser mit Stressbelastungen umgehen können.

Faszinierend sind die nachweisbaren Veränderungen im Gehirn: Neuro-Scans zeigen, dass durch regelmäßige Meditationspraxis die Amygdala (unser Angstzentrum) tatsächlich schrumpft, während der präfrontale Kortex (zuständig für rationales Denken und Kreativität) an Volumen zunimmt.



"A laugh is a smile
that bursts."

Lachen

Wer unter Stress leidet, sollte öfters lachen. Forscher der Universität Kalifornien haben nachgewiesen, dass bereits das Lachen selbst oder nur die Erwartung zu lachen zu einem messbaren Abfall der Stress-hormone im Blut führt.

Sport

Egal ob du von einem wilden Tier gejagt wirst oder in einem Meeting sitzt, wenn du gestresst bist, wird der Fight-or-Flight-Modus aktiviert. Um die freigesetzte Energie abzubauen, treibe regelmäßig Sport.



**Der größte Schritt in
Richtung eines
glücklichen & einfachen
Lebens ist loslassen.
Sri Moji**

Prioritäten setzen

Setze klare Prioritäten und hole dir so die Kontrolle über deinen Alltag zurück. Hinterfrage deine übervolle To-Do-Liste kritisch und entferne mutig die unwichtigen Punkte.

Übe dich darin, öfter "Nein" zu anderen zu sagen und dafür ein bewusstes "Ja" zu dir selbst und deinen Bedürfnissen zu setzen!

Gedanken kritisch beobachten

Stress ist eine subjektive Einschätzung einer Situation. In Sekundenbruchteilen entscheidet unser Unterbewusstsein, ob wir einer Herausforderung gewachsen sind oder nicht.

Ist dies nicht der Fall, entsteht Stress als automatische Reaktion. Nimm dir daher einen Moment Zeit, deine Gedanken und körperlichen Reaktionen bewusst wahrzunehmen und kritisch zu hinterfragen. Frage dich: Besteht wirklich ein Grund für meine Stressreaktion oder handelt es sich um ein verinnerlichtes Muster, das automatisch abläuft?





Kuscheln

Beim Kuscheln werden die Glückshormone Oxytocin und Serotonin ausgeschüttet. Das "Kuschelhormon" Oxytocin dämpft Aggressionen und reduziert nachweislich Stress und Angstgefühle.

Die wohltuenden Berührungen regen zudem die Produktion des Botenstoffs Serotonin an, der in unserem Gehirn ein tiefes Glücksgefühl erzeugt. Körperlich zeigt sich dies durch eine niedrigere Herzfrequenz und ruhigere Atmung.

Das Besondere: Für diese positiven Effekte reicht bereits eine bewusste, herzliche Umarmung aus – ein einfaches, aber kraftvolles Werkzeug für unser tägliches Wohlbefinden.

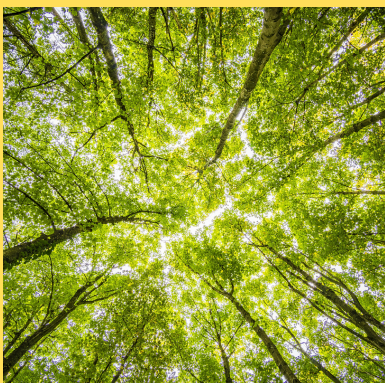
"How we spend our days is,
of course, how we spend
our lives."
Annie Dillard



Waldbaden

Waldbaden kann wahre Wunder für Körper und Geist bewirken. In Japan wird diese Praxis, bekannt als "Shinrin-Yoku", sogar ärztlich verschrieben – ein Beweis ihrer nachgewiesenen Heilkraft.

Ich lade dich ein: Nimm dir beim nächsten Waldbesuch einen Moment Zeit, schließe die Augen und tauche ein in die Sinneswelt des Waldes. Höre auf die vielschichtigen Klänge, atme die würzigen Düfte und spüre die verschiedenen Texturen um dich herum. Diese einfache Übung kann der erste Schritt zu mehr Balance und innerer Ruhe sein.



AUF EINEN BLICK

01

Versuche dir täglich bewusst Zeit zu nehmen, um 3-5 mal tief ein- und auszuatmen.

02

Greife zu einem beruhigenden Tee, statt zu einem Kaffee, der das Stresshormon Cortisol weiter anfacht.

03

Bringe deine Gedanken mit Hilfe von einer kurzen Meditationseinheit zur Ruhe.

04

Lache mehr!
Dein Stress-Spiegel sinkt nachweislich um 35-70% beim Lachen bzw. in Erwartung daran.

05

Baue die überschüssige Energie, die aus dem Fight-or-Flight-Modus resultiert, mit Hilfe von Sport ab.

06

Setze Prioritäten und verfolge diese auch. Streiche nicht notwendige To-Dos sofort von der Liste und sage öfters "Nein".

07

Hinterfrage deine Gedanken und deine Reaktion darauf kritisch. Besteht wirklich Grund zur Panik?

08

Nutze den positiven Effekt des Kuschelhormons Oxytocin. Umarme bzw. lasse dich öfters umarmen.

09

Geh raus in die Natur und schalte wirklich mal ab. Mach eine bewusste Pause von der ständigen Reizüberflutung.



Thank you

*Du möchtest mehr über Stress und Stressmanagement-Methoden erfahren.
Dann schaue bei mir vorbei.*



AUTOR COACH BUSINESS OWNER

www.jasmin-giessmann.com