

Stresstest nach Paul Rosch

Name: _____ Datum: _____

Körperliche Ebene

- Ich leide unter Einschlafstörungen.
- Ich bin tagsüber oft müde und angespannt.
- Ich habe öfter Verdauungsstörungen (Verstopfung oder Durchfall).
- Mir ist bei nichtigen Anlässen schwindlig.
- Ich habe gelegentlich Herzjagen.
- Ich bekomme bei nichtigen Anlässen Atembeschwerden.
- Ich leide öfter unter Schweissausbrüchen.
- Ich verspüre öfter Magendruck.
- Ich reagiere oft mit Kopfschmerzen.
- Mein Blutdruck ist zu hoch oder zu niedrig.

Emotionale Ebene

- Ich fühle mich oft verlassen, isoliert oder ohnmächtig.
- Ich bin oft deprimiert, auch ohne besondere Anlässe.
- Am liebsten würde ich mich verkriechen.
- Ich kann meine Gefühle selten äussern oder ausleben.
- In letzter Zeit verliere ich gelegentlich die Selbstkontrolle.
- Ich fühle mich wie bedroht und bin ängstlicher als früher.
- Ich bin oft plan- und ziellos.
- Mir fehlt in letzter Zeit die Motivation, Dinge anzupacken.
- Meine Reaktionen sind öfter unangemessen heftig.
- Ich bin nervöser, gehemmter als früher.

Geistige Ebene

- Meine Konzentrations- und Merkfähigkeit ist schlechter als früher, besonders in Konfliktsituationen
- In Beruf und Freizeit nehme ich eine allgemeine Interessenlosigkeit wahr, die ich früher nicht kannte.
- Meine Selbstkontrolle und Disziplin haben in letzter Zeit abgenommen.
- Ich vergesse öfter als früher wichtige Dinge.
- Es fällt mir schwer, neue Dinge zu lernen.
- Ich spüre oft Entscheidungsunfähigkeit und Gleichgültigkeit.
- Ich habe manchmal das Gefühl, nicht mehr mitreden zu können.
- Viele Dinge beginnen mir über den Kopf zu wachsen.
- Ich kann weniger in Ruhe und nacheinander Arbeiten erledigen als früher.
- In Gesprächen verliere ich manchmal den roten Faden.

Zeichen von Stress

- Häufige Kopfschmerzen
- Zähneklappern und -knirschen
- Stottern und stammeln
- Zucken von Lippen und Händen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Schwindelgefühle
- Halluzinationen
- Erröten und schwitzen
- Kalte und nasse Hände und Füße
- Trockener Mund
- Schluckbeschwerden
- Erkältung, Infektionen, Fieberblasen
- Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut
- Unerklärliche Allergiefälle
- Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen
- Häufige Blähungen
- Durchfall oder Verstopfung
- Atemnot, häufiges seufzen
- Panikanfälle
- Schneller Puls und heftiges Herzklopfen
- Häufiger Harndrang
- Vermindertes sexuelles Verlangen
- Schuldgefühle, Angst und Nervosität
- Häufige Wutanfälle
- Launenhaftigkeit und Depressionen
- Übermäßiger Appetit und Appetitlosigkeit
- Schlaflosigkeit, Alpträume
- Konzentrations-, Merk- und Lernschwierigkeiten
- Vergesslichkeit, Konzeptlosigkeit
- Unentschlossenheit
- Gefühle der Überlastung
- Weinkrämpfe, Selbstmordgedanken
- Gefühle der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- Häufige Unpünktlichkeit
- Nervöses Verhalten
- Frustration und Gereiztheit
- Überreaktionen, auch bei nichtigen Anlässen
- Zunahme von kleinen "Unfällen"
- Zwanghaftes Verhalten
- Verringerte Arbeitsleistung
- Ausreden
- Hastiges Sprechen, nuscheln
- Unbegründete Skepsis, Abwehrreaktion
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Soziale Abkehr und Isolation
- Schwächegefühle und ständige Müdigkeit
- Selbstmedikation
- Unbeabsichtigte Gewichtsabnahme und -zunahme
- Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- Impulsive Grosseinkäufe