



## Warnsignale bei Stress

Warnsignale			
Körper	Gedanken	Gefühle	Verhalten
Kopfschmerzen	keine gedankliche Klarheit	Traurigkeit (Weinen)	übermässiges Rauchen
Rückenschmerzen	Entscheidungsunfähigkeit	Wut, Gereiztheit	nachts Zähneknirschen
Verdauungsstörungen	fehlende Kreativität	Einsamkeit	erhöhter Alkoholkonsum
Nacken- und Schulterverspannung	Gedanken Wegzulaufen	Machtlosigkeit	überkritisches Verhalten
Magenschmerzen	fehlendes Erinnerungs- vermögen	grundlos unglücklich sein	unkontrolliertes Essverhalten
Herzrasen	permanentes Grübeln	sich unter Druck gesetzt fühlen	herrisches Verhalten
Schlafstörungen	kein Sinn für Humor	Nervosität, Ängstlichkeit	Unfähigkeit, Dinge zu erledigen
Schwindel	Vergesslichkeit	Antriebs-, Bedeutungs- losigkeit	
feuchte Hände		emotional sensibel sein	