

Fragebogen: Stresszeichentest

Welche Stresszeichen haben Sie schon an sich bemerkt?

Kognitive Störungen:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Konzentrationsschwierigkeiten					
Vergesslichkeit					
Denkblockaden					
Wortfindungsstörungen					
Störungen im Bereich Erholungsqualität:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Rastlosigkeit					
Unruhe					
Nervosität					
Augenzucken					
Muskelzittern					
Störungen des Tag-/Nacht Rhythmus:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Einschlafstörungen					
Durchschlafstörungen					
Gerädert aufwachen					
Tagesmüdigkeit					
Störungen des Antriebs:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Lähmung					
Abkapselung					
Unlust					
Antriebsmangel					

Emotionale Störungen:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Gereiztheit					
Aggressive Erregbarkeit					
Überreaktion					
Unausgeglichenheit					
Starke Gefühlsschwankungen					
Häufige Verstimmtheit					
Störungen im Verdauungsbereich:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Verstopfung					
Durchfall					
Blähungen					
Erbrechen					
Übelkeit					
Aufstoßen					
Störungen im Konsumverhalten:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Mehr Rauchen als sonst					
Mehr Alkohol als sonst					
Mehr Schmerztabletten als sonst					
Mehr Beruhigungstabletten als sonst					
Verändertes Essverhalten, zu wenig					
Verändertes Essverhalten, zu viel					
Verändertes Essverhalten, zu unregelmäßig					
„Kaufsucht“					
Einseitige Ablenkung (TV-Zippen, Computerspiele)					

Ängste:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Unbestimmte Angstgefühle					
Ständige Grübeleien					
Sich Sorgen machen					
Nicht mehr abschalten können					
Störungen im neurologischen Bereich:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Schwindelanfälle					
Ohrensausen					
Kopfschmerzen					
Schleier vor den Augen					
Überempfindlichkeit gegen Licht					
Häufige Kopfschmerzen/ Migräneattacken					
Muskelverspannungen					
Rückenschmerzen					
Leichte muskuläre Ermüdbarkeit					
Störungen im kardialen Bereich:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Herzrasen					
Herzrhythmusstörungen					
Herzschmerzen					
Bluthochdruck					
Hormonelle Störungen:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Menstruationsbeschwerden					
Sexuelle Funktionsstörung					
Impotenz					
Abnahme sexueller Lust					
Erhöhte Infektionsanfälligkeit					
Erhöhte allergische Reaktionsbereitschaft					

Störungen im Atembereich:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig
Atembeschwerden					
Atemnot					
Heiserkeit/ Stimmverlust					
Flache Atmung					
Druck auf der Brust					
Weitere beobachtete Symptome:	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig

PROF. STARK INSTITUT