

Stresszeichen Test

	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig	Auffällig, wenn mehr als
KOGNITIVE STÖRUNGEN	0	1	2	3	4	6 Punkte
Konzentrationsschwierigkeiten						
Vergesslichkeit						
Denkblockaden						
Wortfindungsstörungen						
ANSPANNUNGSZEICHEN	0	1	2	3	4	9 Punkte
Rastlosigkeit						
Unruhe						
Nervosität						
Augenzucken						
Muskelzittern						
Mehr Beruhigungstabletten als sonst						
Ohrensausen						
Überempfindlichkeit gegen Licht						
SCHLAFSTÖRUNGEN	0	1	2	3	4	9 Punkte
Einschlafstörungen						
Durchschlafstörungen						
Gerädert aufwachen						
Tagesmüdigkeit						
Nicht mehr abschalten können						
Nächtliches Schwitzen						
EMOTIONALE VERÄNDERUNG	0	1	2	3	4	12 Punkte
Lähmung						
Abkapselung						
Unlust						
Antriebsmangel						
Gereiztheit						
Aggressive Erregbarkeit						
Überreaktion						
Unausgeglichenheit						
Starke Gefühlsschwankungen						
Häufige Verstimmtheit						
Ständige Grübeleien						
Sich Sorgen machen						
Unbestimmte Angstgefühle						

Stresszeichen Test

	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig	Auffällig, wenn mehr als
MAGEN- / DARMSTÖRUNGEN	0	1	2	3	4	9 Punkte
Verstopfung						
Durchfall						
Blähungen						
Erbrechen						
Übelkeit						
Aufstoßen						
VERÄNDERTES KONSUMVERHALTEN	0	1	2	3	4	9 Punkte
Mehr Rauchen als sonst						
Mehr Alkohol als sonst						
"Kaufsucht"						
Einseitige Ablenkung (TV-Zippen, Computerspiele)						
Verändertes Essverhalten, zu wenig						
Verändertes Essverhalten, zu viel?						
Verändertes Essverhalten, zu unregelmäßig						
SCHMERZEN	0	1	2	3	4	8 Punkte
Häufige Kopfschmerzen / Migräneattacken						
Muskelverspannungen						
Rückenschmerzen						
Mehr Schmerztabletten als sonst						
Leichte muskuläre Ermüdbarkeit						
HERZ- / KREISLAUFSTÖRUNGEN	0	1	2	3	4	9 Punkte
Herzrasen						
Herzrhythmusstörungen						
Herzschmerzen						
Bluthochdruck						
Schwindelanfälle						
Schleier vor den Augen						
Kalte Hände, kalte Füße						
SEXUELLE / LIBIDOSTÖRUNGEN	0	1	2	3	4	5 Punkte
Menstruationsbeschwerden						
Sexuelle Funktionsstörung						
Impotenz						
Abnahme sexueller Lust						

Stresszeichen Test

	nie	selten	gelegentlich	häufig	ständig	Auffällig, wenn mehr als
STÖRUNGEN DES IMMUNSYSTEMS	0	1	2	3	4	6 Punkte
Erhöhte Infektionsanfälligkeit						
Schmerzende Lymphknoten am Hals						
Erhöhte allergische Reaktionsbereitschaft						
Überempfindlichkeit gegenüber Gerüchen						
Lebensmittelunverträglichkeiten						
ATEMBESCHWERDEN	0	1	2	3	4	6 Punkte
Atemnot						
Heiserkeit / Stimmverlust						
Flache Atmung						
Druck auf der Brust						
Verstopfte Nase						