

Mit welchen Symptomen reagiert Ihr Organismus?

Die Symptomliste

Dies ist eine Liste mit 36 Symptomen, die der führende amerikanische Stressforscher R. Rosch zusammengestellt hat.

Neben den bekannten und auffälligen Anzeichen von Stress, enthält diese Liste viele Symptome, die wir nicht auf den ersten Blick mit Stress in Zusammenhang bringen und die uns oft „unbewusst“ unterlaufen oder die unser Verhalten schleichend verändern.

Gehen Sie bitte diese Symptomliste zügig durch, damit Sie einen guten Check bezüglich Ihrer Stresssymptome erhalten.

| Test: Symptomliste | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | oft | selten | nie |
| • Ohrensausen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Häufiger Kopfschmerz..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Rücken- und Genickschmerzen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Erröten, Schwitzen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Kalte und nasse Hände und Füße..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Stottern und Stammelnen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Schwindelgefühle..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Halluzinationen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Schneller Puls, heftiges Herzklopfen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Trockener Mund, Schluckbeschwerden..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Unerklärliche Allergieanfälle..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Durchfall oder Verstopfung..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Häufiger Harndrang..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Infektionen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Vermindert sexuelles Verlangen..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Übermäßiger Appetit oder Appetitlosigkeit..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Unentschlossenheit..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Launenhaftigkeit..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Depression..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Schlaflosigkeit und Alpträume..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Vergesslichkeit..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Unbeabsichtigte Gewichtsabnahme oder -zunahme..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Impulsive Großeinkäufe..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Gefühle der Überlastung..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Weinkrämpfe..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Selbstmordgedanken..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Schwächegefühl und ständige Müdigkeit..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Frustration und Gereiztheit..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Eine Zunahme von kleinen „Unfällen“..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Selbstmedikation..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Verringerte Arbeitsleistung..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Nervöses Verhalten..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Konzentrationsschwierigkeiten..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Soziale Abkehr und Isolation..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn Sie nur wenige dieser Alarmsignale bei sich feststellen, so bedenken Sie: Nicht die Anzahl dieser Zeichen alleine zeigt, ob Sie als “gestresst” gelten, sondern auch Dauer und Intensität der einzelnen Symptome.

Das heißt, das Gesamtbild der Symptome muss bezüglich seiner Bedeutung ganz individuell interpretiert werden.

Sollten sie nicht genau wissen, wie Sie Ihr persönliches Ergebnis zu verstehen haben und welche Maßnahmen Sie einleiten sollten, dann sprechen Sie am besten mit einem “Profi” darüber, zum Beispiel einem geeigneten Psychologen oder Arzt.