

Stress-Symptome

Stress kann sich auf unterschiedlichen Ebenen bemerkbar machen. Diese Liste soll Ihnen helfen, frühzeitig Stresssignale zu erkennen um diese dann durch entsprechende Maßnahmen zu stoppen.

Stresssymptome auf der kognitiven Ebene

- Konzentrationsmangel
- Gedankenkarussell
- Gedächtnisstörungen
- Fluchtgedanken
- Leere im Kopf (Blackout)
- Denkfehler
- Denkblockaden
- Eingeengte Sichtweise
- Leistungsabfall
- Gedankliche Negativspirale

Dazugehörige Gedanken

- „Auch das noch“
- „Das ist mir zu viel“
- „Das kann nicht gut gehen“
- „Das schaffe ich nie“
- „Ich habe noch so viel zu erledigen“

Stresssymptome auf der emotionalen Ebene

- Nervosität
- Gereiztheit
- Angst
- Ärger
- Panik
- Unzufriedenheit
- Gefühlsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Versagensgefühle
- Innere Unruhe
- Hilflosigkeit
- Schreck
- Bedrücktheit
- Verunsicherung

Stresssymptome auf vegetativer Ebene

Das Vegetative Nervensystem ist verantwortlich für die Steuerung von lebenswichtigen Körperfunktionen

- Herzklopfen / Herzrasen
- Herzstiche / Herzstolpern
- Kloß im Hals, Räuspern
- Blutdruckanstieg
- Magenschmerzen
- Magenschleimhautentzündung
- Beschleunigte Atmung
- Engegefühl in der Brust
- Hautveränderung / Juckreiz
- Schwindelanfälle
- Ohrgeräusche / Tinnitus / Hörsturz
- Kopfschmerzen / Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Übermäßiges Schwitzen

Stresssymptome auf muskulärer Ebene

- Schultern hochziehen
- Zähneknirschen
- Allgemeine Verspanntheit
- Starre Mimik
- Spannungskopfschmerzen
- Stottern
- Zucken
- Muskelzittern, Fingertrommeln
- Rückenschmerzen

Verhaltensbezogene Reaktionen

- Angreifen
- Laut schreien
- Weglaufen
- Unkoordiniert arbeiten
- Rauchen
- Alkohol und Tablettenkonsum