

Arbeitsblatt: Stresssignale – Woran erkennt man Stress bei sich?

Um Stress-Aufschaukelungsprozesse zu verhindern, ist es wichtig, Signale für schädigenden Stress frühzeitig zu erkennen.

Stresssignale:

<p><i>kognitive Reaktionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gedanken wie: »Auch das noch« »Das geht schief« <input type="checkbox"/> Leere im Kopf (Blackout) <input type="checkbox"/> Fluchtgedanken <input type="checkbox"/> Konzentrationsmangel <input type="checkbox"/> Gedächtnisstörungen <input type="checkbox"/> Gedankenkarussell 	<p><i>emotionale Reaktionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Angst <input type="checkbox"/> Schreck <input type="checkbox"/> Panik <input type="checkbox"/> Nervosität <input type="checkbox"/> Verunsicherung <input type="checkbox"/> Ärger <input type="checkbox"/> Wut <input type="checkbox"/> Gereiztheit <input type="checkbox"/> Versagensgefühle
<p><i>vegetative Reaktionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> trockener Mund <input type="checkbox"/> Kloß im Hals, Räuspern <input type="checkbox"/> Herzklopfen/Herzstiche <input type="checkbox"/> Blutdruckanstieg <input type="checkbox"/> flaves Gefühl im Magen <input type="checkbox"/> Übelkeit, Erbrechen <input type="checkbox"/> Schwitzen <input type="checkbox"/> Erröten <input type="checkbox"/> Kurzatmigkeit <input type="checkbox"/> Tränen <input type="checkbox"/> weiche Knie <input type="checkbox"/> Adern treten hervor <input type="checkbox"/> Engegefühl in der Brust 	<p><i>muskuläre Reaktionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> starre Mimik <input type="checkbox"/> Fingertrommeln <input type="checkbox"/> Zittern <input type="checkbox"/> Zähneknirschen <input type="checkbox"/> Schultern hochziehen <input type="checkbox"/> Füße scharren <input type="checkbox"/> Zucken <input type="checkbox"/> Spannungskopfschmerz <input type="checkbox"/> Faust ballen <input type="checkbox"/> Stottern <input type="checkbox"/> verzerrtes Gesicht
<p><i>Verhaltensbezogene Reaktionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> laut herumschreien <input type="checkbox"/> weglaufen <input type="checkbox"/> angreifen <input type="checkbox"/> Dinge gegen die Wand, auf den Boden werfen <input type="checkbox"/> bei Aquaplaning auf die Bremse treten <input type="checkbox"/> unkoordiniert arbeiten 	

Quelle: Wagner- Link 2010