

## Meinem Stress auf der Spur...

Symptome	häufig	manchmal	nie
Herzklopfen			
Einschlafstörungen/Durchschlafstörungen			
Müdigkeit			
Verdauungsbeschwerden/Magenschmerzen			
Appetitlosigkeit			
Heißhunger			
Muskelferspannungen/Rückenschmerzen			
Kopfschmerzen			
Kalte Hände o. Füße			
Starkes Schwitzen			
Nervosität, innere Unruhe			
Gereiztheit, Ärger			
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit			
Lustlosigkeit			
Innere Leere, Gefühl des Ausgebranntseins			
Ständig kreisende Gedanken			
Konzentrationsprobleme			
Tagträumerei			
Leistungsverlust/erhöhte Fehlerquote			
Aggressivität gegenüber Mitmenschen			
Fingertrommeln, Fußwippen, Tics			
Schnelles Sprechen, Verhaspeln			
Unregelmäßige, hastige Mahlzeiten			
Konsum von Genussmitteln zur Entspannung			
Keine Zeit mehr für private Kontakte			
Weniger Sport und Bewegung treiben, als gewünscht			

Wenn Sie bei mehr als 7 Symptomen "häufig" angekreuzt haben, hat Ihr Körper seine Signale schon auf "Alarm" umgestellt. In diesem Fall könnte ein Coaching zum Thema "Stressmanagement" Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.