

Der Stress-Symptom-Check

Überall springt einem das Wort „Stress“ entgegen, vom Burn-out ist vielfach die Rede. Doch jeder ist individuell stressempfindlich bzw. stressempfänglich. Auch, was die Symptome angeht, reagiert jeder sehr unterschiedlich. Du kannst den ersten Anzeichen entgegenwirken, damit Du langfristig nicht ausbrennst und an einem Burnout erkrankst.

Welche Symptome dazugehören, zeigt diese Übersicht:

Körper: Herz-Kreislaufbeschwerden, wie z. B. Herzrhythmusbeschwerden, Bluthochdruck, häufige Erkältungen durch ein geschwächtes Immunsystem, Muskelzuckungen, Sodbrennen, Spannungskopfschmerzen, Atembeschwerden, Schwindel, Magen-Darmbeschwerden, Reizdarm, Appetitlosigkeit, Heißhunger

Emotionen: Gereiztheit, schlecht gelaunt bis aggressiv, Lustlosigkeit, sich überfordert fühlen, unzufrieden sein, deprimiert, ärgerlich, Wut, Ärger über die nachlassende seelische und körperliche Belastbarkeit

Geist: sich schlecht konzentrieren können, nicht abschalten können, sich hilflos und überfordert fühlen, sich in der Falle fühlen, wie in einem Hamsterrad, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, Störanfälligkeit, Nervosität, Zweifel

Verhalten: innerlich unruhig, Schlafstörungen: Ein-, Durch-, oder Ausschlafstörungen, Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, Neigung zu Unfällen, unsicher, ängstlich, sich nicht mehr gewachsen fühlen, sexuelle Probleme, Rastlosigkeit