



KÖRPERLICHE STRESSREAKTIONEN:

- Engegefühl in der Brust
- Schnellere Atmung, schnellerer Herzschlag
- Einschlaf- bzw. Durchschlafstörungen
- Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- Reduzierte Libido
- Muskelverspannungen, Kopf-/Nacken-/Rückenschmerzen
- Häufige Infekte (Erkältungen, Magen-Darm-Infekte ...)

KOGNITIV-EMOTIONALE STRESSREAKTIONEN:

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärger
- Versagensängste
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit

- Emotionale Leere
- Selbstvorwürfe
- Gedankenkreisen
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Gedanken der Sinnlosigkeit
- Leere im Kopf

VERHALTENSBEZOGENE STRESSREAKTIONEN:

- Aggressives oder gereiztes Verhalten gegenüber anderen
- Sozialer Rückzug
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können, ungeduldiges Verhalten
- Vermehrter Konsum diverser Substanzen (Kaffee, Alkohol, Nikotin, Medikamente ...)
- Mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung