

**Dauerhafte Überlastung bringt Seele, Körper und das soziale Miteinander aus dem Gleichgewicht. Ist man langfristig aus dem Gleichgewicht, so ist man anfälliger für Krankheiten, Konflikte und psychosomatische Erkrankungen.**

**Folgende Symptome können ernst zu nehmende Warnsignale sein. Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich wahrnehmen können?**

Symptome	häufig	Ab und zu	kaum
Sie sind gereizt und innerlich angespannt			
Sie trauen sich kaum noch was zu			
Es wird Ihnen alles zu viel			
Sie nehmen die Arbeit mit nach Hause/ins Bett			
Sie fühlen sich depressiv und resigniert			
Es fällt Ihnen schwer, sich zu konzentrieren			
Sie haben kaum Freude an dem, was Sie machen			
Sie fühlen sich innerlich leer und ausgelaugt			
Sie wachen morgens zerschlagen auf			
Sie sind schnell müde und kaum belastbar			
Sie hatten/haben einen Hörsturz oder/und Tinnitus			
Sie haben Magen- und/oder Darmbeschwerden			
Sie haben Rückenbeschwerden			
Sie leiden unter Schlafstörungen			
Sie haben Sehstörungen			
Sie haben oft Heißhunger auf Süßes			
Sie haben fast täglich Kopfschmerzen			
Sie können sich nicht/nur schwer entspannen			
Sie sehen kaum Einflussmöglichkeiten			
Sie verzichten auf das, was Ihnen gut tut (Ausgleich)			
Sie spüren nicht mehr, was Ihnen gut tut			

Symptome	häufig	Ab und zu	kaum
Aggressives „aus der Haut fahren“ gegenüber anderen			
Sie konsumieren Alkohol und/oder Medikamenten zur Beruhigung			
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien			
Sie ziehen sich mehr und mehr zurück			
Sie sind zittrig oder knirschen mit den Zähnen			

*Wenn sie mehrfach „häufig“ angekreuzt haben, sollten Sie Ihre Situation am besten mit Unterstützung überdenken und dringend für Ausgleich sorgen z.B. durch:*

- Lernen und Anwenden einer Entspannungstechnik
- Einen Sport ausüben, der Ihnen Freude macht
- Ein befriedigendes Hobby finden
- Zeit nur mit sich selbst verbringen
- Genießen und Muße lernen
- Zeit für angenehme Kontakte
- Pausen einplanen und konsequent umsetzen
- Einen Kurs zur Streßbewältigung besuchen