

Organisation:
Art der Einrichtung:
Anstellung als:

Warnsignale die auf physische Fehlbelastungen (Dauerüberforderung) hindeuten					
1	Körperliche Warnsignale	nie	selten	manchmal	oft
1.1	Herzklopfen/Herzstiche				
1.2	Engegefühl in der Brust				
1.3	Atembeschwerden.				
1.4	Chronische Müdigkeit.				
1.5	Verdauungsbeschwerden.				
1.6	Magenschmerzen				
1.7	Appetitlosigkeit				
1.8	Sexuelle Funktionsstörungen				
1.9	Muskelverspannung				
1.10	Kopfschmerzen/Migräne				
1.11	Rückenschmerzen				
1.12	Kalte Hände/Füße				
2	Seelische Warnsignale				
2.1	Nervosität/innere Unruhe				
2.2	Gereiztheit/Ärgergefühle				
2.3	Angstgefühle/Versagensängste				
2.4	Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit				
2.5	Lustlosigkeit				
2.6	Innere Leere/Ausgebranntsein				
3	Kognitive Warnsignale				
3.1	Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien				
3.2	Konzentrationsstörungen				
3.3	Leere im Kopf/Blackout				
3.4	Tagträume				
3.5	Albträume				
3.6	Leistungsverlust/häufige Fehler				
4	Warnsignale im Verhalten				
4.1	Aggressives Verhalten gegenüber anderen				
4.2	Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
4.3	Schnelles Sprechen oder Stottern				
4.4	Andere unterbrechen, nicht zuhören können				
4.5	Unregelmäßiges Essen				
4.6	Konsum von Alkohol oder Medikamenten zur Beruhigung				
4.7	Schleifenlassen privater Kontakte				
4.8	Weniger Sport und Bewegung als gewünscht				

Auswertung: Nie=0, selten=1, manchmal=2, oft=3 Punkte;

0-15 Punkte: relativ stabil; 16-30 Punkte: vermehrte Stressreaktionen daher Stressbewältigung verbessern

31 und mehr Punkt: dringender Handlungsbedarf, Stressfaktoren reduzieren, Ruhezeiten einhalten, Beratung in Anspruch nehmen.