

Bestandsaufnahme der Belastungsfaktoren (beruflich/privat)

Lesen Sie die beschriebenen Belastungsfaktoren und reflektieren Sie, inwieweit diese für Sie zutreffen. Entscheiden Sie dann, ob Sie aus der Situation - so wie sie ist - einen Handlungsbedarf ableiten oder ob die Situation - so wie sie ist - bleiben kann.

Nr.	Belastungsfaktoren	KHB	HB	HHB
1	Ich bin auch nach Arbeitsende, am Wochenende bzw. im Urlaub beruflich telefonisch erreichbar oder rufe berufliche E-Mails ab.			
2	Ich beschäftige mich abends/am Wochenende/in meiner Freizeit mit meinem Beruf.			
3	Ich habe dauerhafte Schwierigkeiten in Bezug auf mein(e) Kind(er) - z.B. bzgl. Erziehung, Betreuung, Schulprobleme, Unterhalt.			
4	Ich habe nur wenige private Treffen mit Freunden bzw. Bekannten.			
5	Ich bin unzufrieden mit der Anzahl und Intensität meiner Freundschaften.			
6	Es gibt in meinem Bekanntenkreis und in meinem beruflichen Beziehungsnetzwerk viele Personen, mit denen ich eigentlich keine Begegnung wünsche.			
7	Ich lebe in einer mich nicht erfüllenden Partnerschaft.			
8	Ich habe zu wenig Zeit für mein(e) Kind(er) oder zu pflegende (kranke/ältere) Angehörige.			
9	Ich betreibe zu wenig intensiv Hobbys, die mich wirklich „ausfüllen“.			
10	Es gibt derzeit Menschen, mit denen ich gern häufiger zusammen wäre, ich komme aber nicht dazu.			
11	Es kommt häufig vor, dass ich nach meinen Freizeitaktivitäten müde, dumpf, gereizt und ausgelaugt bin.			
12	Ich bin abends nach der Arbeit oft sehr abgespannt bzw. sehr müde.			
13	Ich bin anfällig für Erkältungen.			
14	Meine Familie/Bezugsgruppe kritisiert häufig meine Tätigkeit bzw. meinen Arbeitseinsatz.			
15	Ich habe häufig Auseinandersetzungen mit meinem Lebenspartner.			
16	Ich leiste durchschnittlich ... Arbeitsstunden pro Woche.			
17	Ich habe in den letzten Jahren meinen Urlaub nicht vollständig genommen.			
18	Ich habe neben meinem Beruf eine Fülle von Verpflichtungen, die mir über den Kopf wachsen.			
19	Wenn ich es mir recht überlege, dann hole ich mir oft nicht die Hilfe und Unterstützung, die ich eigentlich benötige.			

20	Es gibt viele Situationen (beruflich/ privat), bei denen ich seelisch zu kurz komme.			
21	Ich springe häufig kurzfristig ein, wenn Kollegen ausfallen.			
22	Ich lasse mich zu häufig von anderen Personen in Anspruch nehmen, obwohl ich dies nicht wirklich möchte.			
23	Es gibt in meinem Leben viele Dinge (Gedanken, Wünsche, Pläne, Aufgaben, Handlungen), die „unerledigt sind, vom Größten bis zum Kleinsten.			
24	Es kommt häufig vor, dass mich Personen und Situationen in Rage bringen.			
25	Es gibt gegenwärtig viele Tätigkeiten (beruflich/privat), die mir ausgesprochen lästig sind.			
26	Wenn ich es mir recht überlege, dann gebe ich zu viel Geld für Dinge aus, die mir eigentlich nicht wichtig sind.			
27	Eigentlich arbeite ich zu viel und erhole mich zu wenig.			
28	Nach informellen Begegnungen fühle ich mich oft abgespannt, unangenehm aufgewühlt oder müde.			
29	Es gibt einige Tätigkeiten in meinem Leben, mit denen ich zu viel Zeit verbringe (z.B. Autofahren, Fernsehen, Putzen).			
30	Ich spüre (beruflich/privat) einen ständigen Änderungsdruck, dem ich eigentlich nicht länger gehorchen möchte.			
31	Ich erlebe mich schwerfällig und beruflich/privat änderungsabgeneigt, obwohl es notwendig wäre, Dinge in Bewegung zu bringen.			
32	An meinem Arbeitsplatz/ Büro fühle ich mich nicht richtig wohl.			
33	In manchen Bereichen meiner Wohnung fühle ich mich nicht wirklich wohl. Es fehlen mir Bereiche, in denen ich mich gut regenerieren kann.			
34	Ich habe das Gefühl, dass sich bei mir Spannungen sehr anstauen, von denen ich mich nicht richtig entlasten kann.			
35	Ich beherrsche wichtige EDV-Programme nicht ausreichend, so dass ich weniger effizient arbeite.			
36	Mir fehlen bestimmte Erfahrungen, Wissen, Fähigkeiten (z.B. Fremdsprachenkenntnisse, Zeitmanagement), um den beruflichen/privaten Anforderungen gewachsen zu sein.			

Legende:

KHB = Situation ist so in Ordnung. Kein Handlungsbedarf.

HB = Situation ist für mich mittelmäßiges Stressrisiko! Eventuell Handlungsbedarf.

HHB = Situation verursacht viel Stress. Hoher Handlungsbedarf!

Welche Anzeichen für zu viel Stresshormone im Körper sprechen

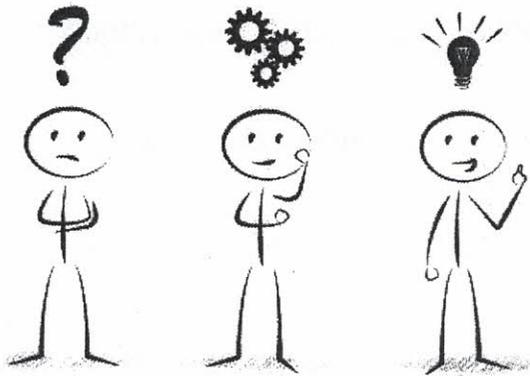
1. Du hast öfter Kopf- oder auch Rückenschmerzen, bist total verspannt.
2. Ein- und Durchschlafen ist gerade schwierig und wenn Du morgens aufstehst, fühlst Du Dich meist gar nicht erholt.
3. Dein Bauch reagiert verstärkt mit Unverträglichkeiten, Blähungen oder Verstopfungen.
4. Sport zu machen kostet Dich ziemliche Überwindung und du hast sogar trotzdem noch zugenommen.
5. Du hast viel weniger Lust auf Zärtlichkeiten und Sex mit deinem Partner, ziehst Dich lieber zurück.
6. Dein Immunsystem ist nicht mehr so stabil, du bist häufiger als sonst erkältet, hast Bronchitis oder Halsschmerzen.
7. Du könntest dauernd irgendetwas essen, insbesondere Süßigkeiten oder Fettes.
8. Insgesamt bist Du gar nicht mehr so gut drauf, bist ausgelaugt, antriebslos und deprimiert.
9. Irgendwie fühlst Du Dich in letzter Zeit viel unsicherer und ängstlicher.
10. Du stellst fest, dass Du nervös, unruhig, schneller und öfter gereizt und ärgerlich bist.

Das sind typische Beispiele, die Anzeichen dafür sein könnten, dass z. B. Dein Cortisolspiegel gerade zu hoch und es dringend an der Zeit ist, ihn abzubauen. Denn über einen längeren Zeitraum setzen sich diese oder andere Körpersymptome fort.

Durch Stress befindet sich der Körper zunächst in einem Flucht-Kampf-Modus. Das bedeutet, dass Du trotz Stress über viel Energie verfügen kannst. In diesem Modus werden aber auch Stresshormone produziert (z. B. Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin z. B.)

Werden sie nicht wieder ausgeschieden und insbesondere der Cortisolspiegel ist konstant zu hoch, passiert genau das Gegenteil. Wo eben noch viel Energie war, spürst Du andauernde Müdigkeit, fühlst Dich ständig energielos. Du fühlst Dich zunehmend kränker, schlapper und depressiver. Der Körper fängt an an seine Reserven zu gehen und sukzessive auszubrennen: Burnout.

10 Anzeichen, dass zu viele Stresshormone im Körper sein könnten



Wenn es Dich nervt, dass überall von Stress die Rede ist, macht es vielleicht Sinn, wenn Du auch bei Dir mal wieder etwas genauer hinschaust. Selbst, wenn Du Dich gut auf diesem Gebiet auskennst, hilft es, sich mit möglichen Anzeichen auseinander zu setzen. Meistens ist es die 'Summe dessen, was Dich stresst, was irgendwann

dein Fass überlaufen lässt.

Irgendwann Stress zu haben oder mal im Stress zu sein, trifft bestimmt auf jeden von uns zu.

Doch je nachdem, was für ein Typ Mensch Du bist und wie gut Du Stress wegstecken kannst, bzw. was Dir persönlich überhaupt Stress macht, darauf kommt es an. Also, WAS Du für Dich als Stress bewertest!

Insbesondere, was die Stresshormone angeht, die **jedes Mal** bei Stress ausgeschüttet werden. In der Regel werden sie danach vom Körper auch wieder ausgeschieden, insofern alles gut. Doch besonders, wenn zu viel Cortisol im Blut ist, werden viele wichtige Abläufe im Körper beeinflusst. Doch bei chronischen Stress verbleiben zu viele Stresshormone im Blut, die dann zu diversen körperlichen, aber auch seelischen Beschwerden führen können.

Kommen Dir diese Anzeichen bekannt vor und hast Du sie schon bei Dir bemerkt?