

Wege zu mir: WhatsApp +41 79 296 00 85

Mail: info@barbaramartin.ch

www.persoenlichkeits-akademie.ch



Stress-Symptom-Check

Hey, ich bin Barbara und offeriere Dir das wertschätzende DU, denn es wird grad sehr persönlich und vielleicht auch etwas aufrüttelnd. Meine Art mit Menschen zu kommunizieren, findet auf Herzebene statt, wohlwollend und berührend. Ich bitte Dich, in diesem Sinne folgende Informationen und den Check anzunehmen.

Wo steht Deine Stress-Ampel? 🚦

Dieser Stress-Symptom-Check hilft Dir, die Warnsignale und die Auswirkung der täglichen Belastung und der Reaktion auf Stress einzuschätzen. Der Fokus soll auf ein ehrliches Reflektieren der IST-Situation gelenkt werden. Es nützt niemandem etwas zu beschönigen, sondern treibt einem in ein Loch. Ein tiefes Loch.

-> Wenn Du dadurch zum Schluss kommst, dass eine ungünstige Entwicklung im Körper, Geist oder Psyche stattfindet, biete ich Dir gezielt Unterstützung an.

Ich selbst habe erfolgreich die Symptome verdrängt. Im Aktionismus und als junge Mutter mit 20 Stunden Tageseinsatz war das leicht! Doch, der Schock sass tief, als ich mich nicht mehr bewegen konnte. Mein Körper streikte. 3 Tage lag ich gelähmt im Bett. Daraufhin schulte ich mich in Achtsamkeit und Stress-Management. Dieses Wissen teile ich gerne und wohlwollend mit Dir.

4 Gruppen der Stressfolgen

- geistig – mental
- emotional – seelisch
- körperlich
- im Verhalten

Kurzinfo Stressfolgen

Stressfolgen haben Auswirkungen auf unsere gesamte Persönlichkeit!

Die Effekte von Stress entwickeln sich schleichend. Kurz- und mittelfristige Folgen stellen die klassische Stressreaktion dar, der Körper ist bereit für den Kampf oder die Flucht. Der Mensch wird angespannt, leicht aggressiv, impulsiv, hoch empfindlich, hektisch oder eher abweisend.

Hier sind Adrenalin und, nach ca. 10 Minuten Stress, Cortison im Spiel. Dieses gilt es wieder abzubauen was meist nach der Anstrengung oder nach einer stressauslösenden Situation automatisch geschieht. Der zwischenzeitlich hohe Blutdruck und Nervosität regulieren sich von selbst.

Bei dauerhaftem Stress bleiben die u.a. Adrenalin- und Cortisolspiegel hoch. Dazu werden bei den langfristigen Folgen weitere Hormone aktiviert, wie z.B. Aldosteron. Zudem sinkt der Testosteronspiegel, was zu einem Mangel führen kann

Steige aus, solange Du dies selbst entscheiden und den Weg wählen kannst. Es gibt Hilfe und unterschiedlichste Möglichkeiten, informiere Dich, bevor Du musst.

Wege zu mir: WhatsApp +41 79 296 00 85

Mail: info@barbaramartin.ch

www.persoenlichkeits-akademie.ch



Die Folgen im Überblick:

	Kurzfristig	Langfristig
denken	gesteigerte Konzentration «Tunnelblick» Fokus, innere Haltung: Alles hängt von MIR ab, ich muss alles erledigen	Konzentrationsstörungen Gedächtnisstörungen, Fühlt sich für alles verantwortlich, Grübelei
fühlen	reizbar, aggressiv, angriffig, sucht Konflikte hektisch, unruhig	Ängste, Ohnmachtsgefühl, Depression, Burn-out, Isolation
physisch	Erhöhter Puls & Blutdruck Gesteigerte Atemfrequenz Muskelverspannung (Beine wippen oder zittern, um zu entspannen), Abnahme der Muskelmasse Antriebslosigkeit, leichte Schlafstörungen verringertes Bartwuchs Gewichtszunahme, Träge Darmtätigkeit Blähungen	Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall Enorme Schlafstörungen, Migräne, Rückenschmerzen Muskuläre Blockaden Impotenz, totale Unlust Verdauungsstörungen Magenübersäuerung, Aufstossen
handeln	Ziellosigkeit, Lethargie, «alles-ist-Scheisse» Modus Hektik, Unorganisierter Aktivismus Alkohol, Zigaretten «Legale Drogen» wie Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Aufputzmittel	Sozialer Rückzug Dienst nach Vorschrift Abhängigkeit: harter Alkohol, Tranquilizer, Drogenkonsum Hörig werden: Sekten, Gurus, Idole, Fanatiker

Nichts von all dem ist cool! Oder, was meinst Du?

Stress-Symptome erkennen

Frage Dich: Wie gestresst bin ich wirklich? Bitte beantworte ehrlich und so objektiv wie möglich die folgenden Fragen in Bezug auf die vergangenen drei Monate Deines Lebens.

Dabei bedeuten 0 = nie, 1 Punkt = manchmal, 2 Punkte = andauernd

Auswertung des Stress-Test

Wenn Du alle Fragen angekreuzt hast, zählst Du jede Spalte mit entsprechendem Punktwert zusammen. Addiere anschliessend das Ergebnis aus Spalte 2 («manchmal») mit dem Ergebnis der Spalte 3 («andauernd»). Dies ist Deine Gesamtpunktzahl. Ampel steht auf Orange bei 14 – 27 Punkten. Ab 28 Punkten wird's kritisch. Da rate ich SOFORT Hilfe zu holen! Wirklich! Für ein Nichtbeachten lehne ich jegliche Verantwortung ab.

Wege zu mir: WhatsApp +41 79 296 00 85

Mail: info@barbaramartin.ch

www.persoenlichkeits-akademie.ch



PERSÖNLICHKEITS-AKADEMIE
BARBARA MARTIN

MENSCHEN VERSTEHEN &
VERSTÄNDNISVOLL FÜHREN

Aussage	0	1 Punkt	2 Punkte
Ich habe keine Zeit für Pausen und Erholungsphasen.			
Mir fehlt die Anerkennung für mein Leisten.			
Alles stresst mich. Ich fühle mich überfordert.			
Ich mache Flüchtigkeitsfehler. Die häufen sich.			
Für alles habe ich zu wenig Zeit. Sie rennt mir davon.			
Ich habe sorgenvolle Gedanken, die immer kreisen.			
Weil ich gereizt bin, streite ich mich oft mit anderen.			
Ich trage grosse Verantwortung für andere.			
Versagensängste sind ausgeprägt. Bin ich gut genug?			
Ich muss einen guten Eindruck hinterlassen.			
Ich stehe unter Erfolgsdruck und muss durchhalten.			
Ich schotte mich zunehmend ab und will Ruhe.			
Ich bin demotiviert und mag meine Arbeit nicht.			
Alles hängt an mir. Ich habe zu viel zu tun.			
Ich komme nicht dazu, meine Fähigkeiten einzusetzen.			
Es stresst mich, wenn immer neue Situationen und Aufgaben auf mich zukommen.			
So viele Menschen prägen & diktieren meinen Alltag.			
Meine Blutdruckwerte sind signifikant erhöht.			
Kopf- und/oder Rückenschmerzen plagen mich oft.			
Magen- und Verdauungsbeschwerden sind normal.			
Ohne übermässige Anstrengung schwitze ich stark.			
Ich schlafe schlecht ein oder die Nacht durch.			
Ich fühle mich sogar morgens erschöpft und müde.			
Alles fühlt sich schwer an. Ich bin deprimiert.			
Man sagt mir, ich sei oder tue so nervös.			
Oft zweifle ich an mir selbst.			
Ich bin lustlos (auch sexuell).			
Immer wieder grübele ich Problemen nach.			
Ganz allgemein fühle ich mich unzufrieden.			
Ich bin unkonzentriert, kann mir Sachen schlecht merken. Mein Gedächtnis lässt spürbar nach.			
Neues macht mir Mühe.			
Alles muss schnell gehen. Ich bin ungeduldig.			
Bewegung gefällt mir, aber ich mache zu wenig Sport.			
Ich esse unregelmässig und unausgewogen.			
Um mich zu beruhigen, rauche oder trinke ich öfters.			
Ich kann nicht gut zuhören.			
Alles ist Scheisse. Ich bin frustriert.			
Summe aller Punkte / Kreuze			
Gesamtsumme der 1 + 2 Punkte Zeilen = Punkte			