

Check-Liste zur Beurteilung von Belastungen

Private wie berufliche Belastungen können je nach Konstitution und Umgang damit zu einem Kreislauf von Belastungen und Anspannung führen. Ziel ist es, akute Belastungen nicht zu chronischen werden zu lassen, beziehungsweise chronische körperliche Belastungen, die körperliche Erkrankungen nach sich ziehen, zu verhindern. Mögliche körperliche Symptome und psychische Anzeichen sind:

Symptome		häufig oder stark	manchmal	nie
■ Innere Unruhe				
■ Nervosität				
■ Einschlafstörungen				
■ Durchschlafprobleme				
■ Starkes Schlafbedürfnis				
■ Mattigkeit / Schwächegefühl				
■ Abgespanntheit				
■ Muskelverspannungen				
■ Zittern				
■ Konzentrationsstörungen				
■ Hitzewallungen				
■ Schweißausbrüche				
■ Schwindelgefühle				
■ berufliche Sorgen				
■ private Sorgen				
■ Grübeln				
■ Gereiztheit				
■ Angstgefühle				
■ Alpträume				
■ Traurigkeit, Weinen				
■ Kopfschmerzen, Migräne				
■ Ohrgeräusche, Tinnitus				
■ Kloß- Würgegefühle im Hals				
■ Beklemmungsgefühle				
■ Juckreiz, Hautausschläge				
■ Übelkeit				
■ Herzschmerzen				
■ Herzjagen / Herzstolpern				
■ Kreislaufbeschwerden				
■ Atembeschwerden				
■ Magenbeschwerden				
■ Verdauungsbeschwerden				
■ Kreuz- / Rückenschmerzen				
■				
■				

