



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wir alle sind in unserem täglichen privaten und beruflichen Leben mit Stress konfrontiert. Welche der unten aufgelisteten Symptome treten bei Ihnen auf, wenn Sie gestresst sind?

Kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie als Reaktion auf Stress erlebt haben.

-
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ärger/Frustration | <input type="checkbox"/> Prokrastination |
| <input type="checkbox"/> Müdigkeit | <input type="checkbox"/> Schlafstörungen |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> sich zurückziehen |
| <input type="checkbox"/> Verdauungsprobleme | <input type="checkbox"/> Zähne knirschen |
| <input type="checkbox"/> verspannte Muskeln | <input type="checkbox"/> Sorgen |
| <input type="checkbox"/> verminderte Libido | <input type="checkbox"/> Drogen- |
| <input type="checkbox"/> Zu viel oder zu wenig essen | und/oder |
| <input type="checkbox"/> Nägel kauen | Alkoholkonsum |
| | <input type="checkbox"/> Anspannung |
| | <input type="checkbox"/> andere |



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Schreiben Sie andere Symptome auf, die Sie eventuell haben.

Welche Symptome treten am häufigsten auf?

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, welche Faktoren Ihren Stress verstärken und schreiben Sie sie auf.

Nach dem, was Sie bisher gelernt haben, haben Sie es mit Eustress und/oder Distress zu tun?

Wenn Sie unter Distress leiden, unter welcher Art von Distress leiden Sie Ihrer Meinung nach?



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Akuter Stress Chronischer Stress Episodisch-akuter Stress

