

Stresssymptome

Emotionale Symptome

- Traurigkeit
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Antriebsarmut
- Das Gefühl von Überforderung
- Unruhe
- Leicht reizbar
- Fokus auf ein Thema gerichtet
- Das Gefühl alles hinschmeissen zu wollen
- Angst
- Panik
- Wut
- Sinkende Frustrationstoleranz
- Ohnmachtsgefühle
- Verlust des Zeitgefühls

Körperliche Symptome

- unterzuckert
- hektische Bewegungen
- Wahrnehmungsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Schüttelfrost
- Zucken am Augenlid
- Schweißausbruch
- Blutdruck steigt
- Puls steigt
- Durchfall
- Schlafstörungen
- Erkältungsanfälligkeit
- Öfter krank
- Muskelanspannung / veränderte Mimik
- Zähne knirschen
- Beschleunigte Atmung
- Körperl. Schwachstellen werden angesprochen
- Nikotin- und Kaffeekonsum steigen