

Checkliste

Finden Sie Ihre persönlichen Stressauslöser



Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren Produkten sowie in allen Leistungsangeboten zeigt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen.



Hand in Hand ist
HanseMerkur

HanseMerkur

Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-1100
Telefax 040 4119-3257

info@hansemerkur.de
www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de



Hand in Hand ist
HanseMerkur

Stress – erkennen und handeln

Stressauslöser und -reaktionen
im Blick behalten

KRANKENVERSICHERUNG

Der Inhalt auf einen Blick

	Seite
Stress erkennen und richtig managen	03
Was ist Stress?	04
Positiver und negativer Stress	05
Stressreaktionen – Relikte aus der Urzeit	06
Stressauslöser erkennen	07
Stress managen	08
Hilfreiche Entspannungsmethoden	14
Die Folgen von Stress	16
Gesundheitliche Folgen	17
Mögliche Stressauslöser	18

Stress erkennen und richtig managen

Stressige Situationen im Alltag kennt beinahe jeder. Wir springen morgens aus dem Bett, machen schnell Frühstück, bringen die Kinder zur Schule und hasten zur Arbeit. Die meisten Menschen haben täglich volle Terminkalender – beruflich und privat. Für Ruhepausen, Wünsche und Bedürfnisse bleibt wenig Zeit. Umgekehrt können Langeweile oder Unterforderung und das damit einhergehende Gefühl, überflüssig zu sein, ebenfalls Stress verursachen.

Die gute Nachricht

Stress hat durchaus auch positive Seiten. Eine gesunde Portion Anspannung, wie die Vorfreude auf ein Konzert oder einen Theaterbesuch, mobilisiert die Energien im Körper und kann Menschen buchstäblich Flügel verleihen.

Es kommt also auf die Art des Stresses, auf das richtige Maß und die Balance an. Langfristig ist zu viel negativer Stress schlecht für die Gesundheit: Stressgeplagte Menschen leiden beispielsweise häufiger unter Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Magen-Darm-Problemen.

Lesen Sie, woran Sie guten und schlechten Stress erkennen, wie Sie Ihre individuellen Stressauslöser identifizieren, welche Strategien es gibt, um stressige Situationen besser zu managen, und wie Sie mehr Gelassenheit lernen.



Was ist Stress?

Fast jeder kennt das Gefühl, wenn Hektik, Termindruck und Ärger im Alltag an den Kräften und Nerven zehren. Morgens schaffen Sie es gerade noch rechtzeitig zur Besprechung mit Ihren Kollegen, auf Ihrem Schreibtisch und im E-Mail-Account häuft sich seit Tagen die Post und die Mittagspause reicht nur für ein schnelles Sandwich vor dem Computer.

Die moderne Arbeitswelt verlangt Berufstätigen viel ab: Sie sollen mobil, flexibel, leistungsbereit und dauerhaft erreichbar sein. Die Arbeitsbelastung steigt, der Konkurrenzdruck nimmt zu – für viele bedeutet das Dauerstress.

Auch Mütter, Väter, Hausfrauen und -männer sind nicht vor Stress gefeit und haben oft einen straffen Zeitplan: Frühstück machen für die Kinder, sie zur Schule bringen, einkaufen, Hausaufgaben betreuen, putzen, waschen, kochen.

Noch vor gut 100 Jahren war das Phänomen Stress völlig unbekannt. „Stress“ ist ein englisches Wort und bedeutet übersetzt „Belastung“, „Druck“ oder „Anspannung“. Erst in den 1930er-Jahren prägte der österreichisch-kanadische Arzt Hans Selye den Begriff in Bezug auf den Menschen. Er beschrieb Stress als eine unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung. Auslöser von Stress (Stressoren) können körperliche und seelische Belastungen sein, wie Leistungs- und Zeitdruck, Konflikte oder auch Lärm, Hektik, Hitze oder Kälte.



Positiver und negativer Stress

Stress ist nicht gleich Stress: Eine gesunde Portion Anspannung kann Menschen in Schwung bringen und Energien freisetzen.

Positiver Stress (Eustress)

Von positivem Stress spricht man, wenn die Stresssituation erfolgreich gemeistert wird oder ihr eine ausreichend lange Erholungsphase folgt. Positiver Stress schärft die Sinne, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, macht wach und aktiv. Ohne die richtige Dosis Stresshormone wäre der Körper vielen Aufgaben nicht gewachsen und könnte nie zur Hochform auflaufen. Beispiele sind das Lampenfieber von Schauspielern und Musikern vor einem Auftritt oder das befriedigende Gefühl, wenn man eine Herausforderung gut bewältigt hat.

Negativer Stress (Distress)

Bei negativem Stress fehlt dem Betroffenen die notwendige Möglichkeit der Bewältigung bzw. des Ausgleichs. Negativer Stress bewirkt genau das Gegenteil: Er schürt Angst und Unruhe, macht hektisch und kopflos. Solche unangenehmen Gefühle kosten viel Kraft und können auf Dauer krank machen.

Ob ein Mensch Stress als positiv oder negativ erlebt, hängt zunächst von der Art und Dauer der Belastung und von der anschließenden Erholungsphase ab. Ein einziger negativer Termin im Berufs- oder Privatleben macht Menschen nicht gleich krank. Eine Rolle spielt aber auch, wie ein Mensch auf den jeweiligen Stressauslöser reagiert. Während der eine problemlos dreimal pro Woche ins Flugzeug steigt, empfindet der andere schon eine Geschäftsreise pro Monat als stressig. Stress ist also auch eine höchst individuelle Sache.

Stressreaktionen – Relikte aus der Urzeit

Der Körper mobilisiert unter Stress sehr schnell viel Energie. Melden die Sinnesorgane Gefahr, schlägt das vegetative Nervensystem Alarm und der Organismus schüttet Adrenalin, Kortisol und andere Stresshormone aus.

So kommt eine Kaskade von Stressreaktionen in Gang:

Herz und Puls rasen, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller und die Luftwege weiten sich, damit alle Organe ausreichend Sauerstoff bekommen. Die Blutgerinnung wird aktiviert, wodurch Blutgerinnsel leichter entstehen können, was die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls erhöht. Gleichzeitig werden Zucker, Fettsäuren und Cholesterin im Blut freigesetzt, um den Körper mit Energie zu versorgen. Vermeintlich unwichtige Vorgänge wie die Verdauung werden gedrosselt, die Aufmerksamkeit steigt, die Pupillen weiten sich und die Muskeln machen sich bereit, um blitzschnell reagieren zu können.

Diese Alarmreaktionen sind eine uralte Überlebensstrategie: Kampf und Flucht – beides erfordert eine rasche körperliche und seelische Anpassung an Gefahrensituationen und sichert so unser Überleben. Auch heute ist in vielen Situationen ein gewisses Maß an Stress sinnvoll, um die optimale Leistung zu erbringen. Denken Sie beispielsweise an Prüfungs- oder Wettkampfsituationen.

Doch in der heutigen Zeit kommt es häufig zu einer dauerhaften Stressbelastung, und das bei fehlendem körperlichen Ausgleich und mangelnden Erholungsphasen. Die Stresshormone zirkulieren ungenutzt im Körper, der Organismus ist unter Hochspannung, wird diese aber nicht angemessen los. Das kann zu körperlichen und psychischen Folgen bis hin zu manifesten Erkrankungen führen.

Stressauslöser erkennen

Es gibt eine ganze Reihe von Stressauslösern, die überall im Alltag vorkommen. Das können Zeitmangel im Job, Ärger mit den Kollegen oder Termindruck im Privaten sein. Ein Zuviel an Reizen, etwa Lärm oder Hektik, kann ebenso belastend sein wie ein Zuwenig, beispielsweise bei Einsamkeit, Langeweile oder Unterforderung.

Auch Geldsorgen, Krankheit, die Trennung vom Partner oder der Tod eines nahestehenden Menschen verursachen Stress. Selbst freudige Ereignisse bringen das innere Gleichgewicht von Zeit zu Zeit ins Wanken. Das kann etwa die Aufregung bei einer Hochzeit oder der Geburt eines Kindes sein. Manchmal ist es auch nicht der „eine“ Stressfaktor, sondern die Summe von vielen Kleinigkeiten, die zu einer großen Last wird.

Der erste und wichtigste Schritt ist es, Ihre individuellen Stressauslöser zu erkennen. Was belastet Sie am meisten – der volle Terminkalender, das anstehende Familienfest oder Konflikte mit anderen? Beobachten Sie genau, welche Situationen Sie aus dem Gleichgewicht bringen, und machen Sie eine „Checkliste“.



Am Ende dieser Broschüre können Sie Ihre eigene Checkliste erstellen und sich Ihre ganz persönlichen Stressauslöser bewusst machen.



Stress managen

Haben Sie Ihre persönliche Situation analysiert und die Spannungsfelder ausfindig gemacht, können Sie ihnen mit geeigneten Maßnahmen entgegenwirken. Versuchen Sie, Stressenergie bewusst positiv zu nutzen und zwischen Spannungs- und Entspannungszuständen immer wieder eine Balance herzustellen.

Für manche Situationen, die Sie als belastend empfinden, gibt es vielleicht eine Alternative. Bedenken Sie allerdings, dass stressige Situationen einfach zum Leben gehören. Keiner wird es schaffen, völlig stressfrei durch den Tag zu kommen. Die nachfolgenden Tipps und Tricks sollen Ihnen helfen, mit Stressbelastungen besser umzugehen.

Prioritäten setzen und delegieren

Stress entsteht häufig dadurch, dass sich Menschen mehr Aufgaben vornehmen, als sie wirklich bewältigen können, und extrem hohe Ansprüche an sich selbst stellen.

- Versuchen Sie, die Situationen realistisch einzuschätzen: Wie viel können Sie schaffen?
- Legen Sie Prioritäten fest: Welche Aufgabe ist am wichtigsten und was kann warten?
- Setzen Sie sich konkrete und erreichbare Ziele. Vielleicht lassen sich Arbeiten delegieren oder Termine verschieben? Nicht immer muss alles sofort erledigt werden.



Ein Beispiel:

Sie haben nur noch einen Tag Urlaub, aber jede Menge Unerledigtes auf dem Zettel. Das Auto soll zur Inspektion, der Friseur steht an, Sie brauchen ein Geburtstagsgeschenk, für den Nachmittag hat sich Besuch angemeldet und die Steuererklärung müssen Sie auch noch machen. Wenn Sie alles möglichst schnell erledigen möchten, schauen Sie, welche Aufgaben sich kombinieren lassen. So könnten Sie die Wartezeit bei der Autoinspektion für den Friseurbesuch oder den Geschenkeinkauf nutzen und etwas Kuchen für die Nachmittagsgäste besorgen. Schieben Sie auch ungeliebte Aufgaben wie die Steuererklärung nicht bis zum letzten Moment auf, denn das belastet unnötig. Planen Sie sich hierfür ausreichend Zeit ein, vielleicht am Abend, wenn Ihr Besuch auf dem Heimweg ist.

Perfektionismus relativieren

Eine wichtige und häufig unterschätzte Stressquelle ist eine zu hohe Erwartungshaltung sich selbst gegenüber. Es muss nicht immer alles perfekt sein. Überlegen Sie, was wirklich wichtig ist. Manchmal ist es von vornherein klar, dass sich bestimmte Ansprüche mit den gegebenen Möglichkeiten nicht erfüllen lassen. Versuchen Sie, zu einer realistischen Einschätzung der Situation zu kommen, und vermeiden Sie „hausgemachten“ Stress.

Sie identifizieren sich mit Ihrem Beruf? Das ist gut, darf aber nicht dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, ohne Sie ginge es in der Firma nicht. Das wirkt sich belastend aus und wenn man ehrlich ist: Niemand ist wirklich unersetzbar. Vielleicht handeln Sie auch häufiger nach dem Motto: „Das kann ich selbst besser und schneller.“ Solche Gedanken führen unweigerlich dazu, dass Sie sich um alles selbst kümmern und die Belastung irgendwann zu hoch wird. Ob im Privatleben oder im Beruf, fahren Sie nicht immer auf Hochtouren, das hält der beste Motor nicht aus.

Flexibel bleiben

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern völlig normal, dass nicht immer alles so funktioniert, wie anfangs gedacht. Entscheidend ist, flexibel auf neue Anforderungen zu reagieren und neue Strategien zu entwickeln. Versuchen Sie, solche Veränderungen nicht als störend zu empfinden, sondern positiv zu sehen. Oftmals entstehen dadurch sogar neue Möglichkeiten und Denkanstöße.

Stressfaktoren abstellen

Haben Sie die Stressauslöser für sich erst erkannt, ist es manchmal einfacher, als Sie glauben, diese aus der Welt zu schaffen. Versuchen Sie, durch gezieltes Zeitmanagement Stresssituationen zu entschärfen bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen. Und ganz wichtig: Lernen Sie, auch mal „nein“ zu sagen und Aufgaben abzugeben, selbst wenn es schwerfällt.

Positiv denken

Versuchen Sie, Herausforderungen mit positiver Einstellung zu begegnen – im Privat- und im Berufsleben. Gehen Sie Aufgaben möglichst optimistisch an.



Abschalten lernen

Lernen Sie, den Job einmal Job sein zu lassen. Nehmen Sie sich nur dann Arbeit mit nach Hause, wenn es wirklich notwendig ist. So groß die Vorteile von Internet, E-Mail und Handy sind, der Nachteil ist, dass Sie praktisch immer und überall erreichbar sind.

Gewöhnen Sie sich ab, „mal schnell“ am Wochenende oder spätabends Ihre E-Mails zu checken. Auch wenn es nicht lange dauert, so denken Sie ständig an Ihren Beruf und können nicht richtig abschalten.

Auch Hausfrauen und -männer brauchen Pausen. Für sie ist es oft noch schwieriger, sich Freiräume zu schaffen, denn im Haushalt gibt es keinen Feierabend. Binden Sie Ihre Familie in die Hausarbeit ein und machen Sie ihr immer wieder deutlich: „Jetzt mache ich Pause!“ Wichtig: Haben Sie dabei kein schlechtes Gewissen!

Gespräch suchen

Fressen Sie Sorgen nicht in sich hinein, sondern sprechen Sie Probleme offen an. Suchen Sie bei zwischenmenschlichen Konflikten das Gespräch mit Ihrem Gegenüber. Viele Unstimmigkeiten beruhen auf Missverständnissen und lassen sich schnell aus der Welt räumen.

Ein gutes Gespräch kann auch bei anderen Belastungen hilfreich sein. Unbeteiligte Freunde, Kollegen oder Angehörige haben oft eine unvoreingenommene Sicht auf die Dinge und bewerten Situationen daher anders. Dies hilft Ihnen vielleicht, verfahrenere Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Lösungswege zu finden.

Bewegung

Achten Sie auf genügend Ausgleich für einen stressigen Alltag. Beim Training können Sie abschalten und Aggressionen abbauen. Gut für den Stressabbau sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walking, Schwimmen oder Radfahren.

Sport stärkt außerdem das Immunsystem und die geistige Fitness. Gehen Sie jeden Tag zumindest eine kurze Strecke an der frischen Luft spazieren und schlafen Sie ausreichend.

Auszeiten nehmen

Sie müssen nicht jede Minute des Tages effektiv nutzen. Gönnen Sie sich ganz bewusst regelmäßige Auszeiten, in denen Sie sich mit angenehmen Dingen beschäftigen. Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Ihnen wirklich Freude bereiten. Das können ausgedehnte Spaziergänge sein, aber auch spannende Bücher, Konzert- und Kinobesuche oder Treffen mit lieben Freunden.



Entspannung üben

Entspannung kann stressbedingte Kopfschmerzen, Magendrücken, Rückenschmerzen oder andere Beschwerden lindern. Für den Anfang reicht es, täglich fünf Minuten bewusst zu entspannen. Sie werden rasch sehen, wie gut diese Auszeit tut, und Ihre täglichen Entspannungsmomente nicht mehr missen wollen. Bei Bedarf können Sie natürlich die Ruhezeit ausdehnen, solange Sie möchten und solange es Ihr Tagesablauf zulässt.

Hilfreiche Entspannungsmethoden

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Das Achtsamkeitstraining ist in den letzten Jahren unter dem Kürzel MBSR (= Mindfulness-Based Stress Reduction) populär geworden. Mit Hilfe von Atem- und Meditationsübungen werden die Gedanken beruhigt und auf die Körperwahrnehmung und Empfindungen gelenkt.

Autogenes Training

Beim autogenen Training versucht man, durch intensive Vorstellungen das vegetative Nervensystem zu entspannen. So führt beispielsweise die Suggestion „Mein rechter Arm ist schwer“ zur Entspannung der Armmuskulatur und „Mein rechter Arm ist warm“ fördert seine Durchblutung.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung beruht auf der Erkenntnis, dass sich durch gezieltes Anspannen bestimmter Muskelpartien und unmittelbar danach folgendes gezieltes Lockerlassen ein tiefes Gefühl der Entspannung einstellt und dadurch Verspannungen abgebaut werden.

Yoga

Auch Yoga, die Lehre von der Körperbeherrschung und gesunden Lebensführung, hilft dabei, Anspannungen abzubauen. Für Einsteiger gut geeignet ist Hatha-Yoga, das den Schwerpunkt auf Atemtechniken und Körperübungen legt. Die Übungen beruhigen die Nerven, fördern die Durchblutung, entspannen die Muskeln und unterstützen so beim Stressabbau.



Die Folgen von Stress

Dauerhafter (negativer) Stress zehrt an den Energiereserven. Die Leistungsfähigkeit sinkt, Konzentration und Gedächtnis lassen nach und es bleibt ein Gefühl von Erschöpfung und Überforderung. Im schlimmsten Fall kann zu viel negativer Stress krank machen.

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass stressgeplagte Menschen häufiger Unfälle haben, unter Schlafstörungen und Ausgebranntsein (Burnout) leiden und anfälliger für Depressionen und andere psychische Störungen sind. Auch die Sexualität leidet nicht selten unter chronischer Belastung. So haben gestresste Männer häufiger Erektionsprobleme, bei Frauen kann es zu Lustlosigkeit kommen.



Gesundheitliche Folgen

Stress kann sich auf verschiedene Bereiche auswirken:

Körper	Erschöpfung Müdigkeit Schmerzen Muskelbeschwerden Magen- oder Darm-Probleme Anfälligkeit für Infekte Bluthochdruck Gestörter Blutzuckerstoffwechsel Schlafstörungen Erektionsstörungen Menstruationsstörungen
Gedanken	Konzentrationsschwierigkeiten Gedächtnisstörungen Zerstreutheit Negatives Denken
Psyche	Gereiztheit Unzufriedenheit Aggression Nervosität Unsicherheit Angst Lustlosigkeit Libidoverlust Burnout Depressive Verstimmung

Es ist also wichtig, dass Sie Ihre individuellen Stressauslöser identifizieren und Maßnahmen finden, die Ihnen helfen, den Stress gut in den Griff zu bekommen. Versuchen Sie umgekehrt, sich so viel positiven Stress wie möglich zu verschaffen. Behalten Sie die Balance!

Mögliche Stressauslöser

Nachfolgend finden Sie eine Liste häufiger Stressauslöser und körperlicher Stresssignale, die auf eine negative Stressbelastung hinweisen. Die Beispiele sollen Ihnen helfen herauszufinden, was Sie persönlich am stärksten belastet. Natürlich können Sie die Aufzählung beliebig um belastende Aspekte aus Ihrem Leben ergänzen. Gehen Sie die Liste aufmerksam durch und überlegen Sie, welche Punkte auf Sie zutreffen, denn erst wenn Sie Ihre persönlichen Stressauslöser erkannt haben, können Sie vorbeugende Maßnahmen und Bewältigungsstrategien sinnvoll einsetzen.

Wenn Sie mehr wissen wollen

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Ratschläge rund um das Thema Stress. Weitergehende Informationen und konkrete Unterstützung erhalten Sie hier:



Online

Unser Gesundheitsportal bietet Ihnen unter www.diegesundheitsprofis.de viel Wissenswertes rund um das Thema Stress, z. B. einen Selbsttest zum Herausfinden des persönlichen Stresstyps oder zu Entspannungsmethoden.



Telefonisches Coaching

Konkrete Unterstützung bietet unser telefonisches **Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“**. Mehr Informationen unter www.hansemerkur.de, Rubrik Service, Gesundheitsservice, Gesundheitsprogramme.

Berufsleben

Belastet mich	Nein, nie	Ja, manchmal	Ja, häufig
Zeitmangel/zu viel Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Termindruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verantwortung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ungenauere Aufgabenstellung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangelnde Anerkennung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perfektionismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drohender Arbeitsplatzverlust/drohende Arbeitslosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schichtarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versagensängste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konkurrenzkampf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anstehende Prüfung, Präsentation, Vortrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informationsüberflutung (E-Mails, Handy, News ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrten im Berufsverkehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufige Dienstreisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ungerechte Bezahlung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Privatleben

Belastet mich	Nein, nie	Ja, manchmal	Ja, häufig
Zeitmangel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Termindruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verantwortung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versagensängste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geldsorgen/Schulden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorgen um Kinder/Angehörige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krankheitsfall in der Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit dem Partner, Kindern, Freunden, Nachbarn, Angehörigen ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tod eines nahestehenden Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trennung von einem nahestehenden Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflege eines Angehörigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einschneidendes Ereignis (Hochzeit, Geburt eines Kindes, Verkehrsunfall, Operation ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nehmen Sie sich die Liste in zwei bis drei Monaten noch einmal vor! Möglicherweise sind Sie dann schon einige Schritte weiter auf Ihrem Weg in ein ausgeglichenes Leben.

Körper

Belastet mich	Nein, nie	Ja, manchmal	Ja, häufig
Rückenschmerzen/Muskelverspannungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen/Tinnitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungsmangel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abgeschlagenheit/Müdigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedergedrückte Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufiges Angespanntsein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexuelle Probleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Umwelteinflüsse

Belastet mich	Nein, nie	Ja, manchmal	Ja, häufig
Lärm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hitze/ Kälte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reizüberflutung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlechte Beleuchtung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>