



# Checkliste

## Stressindikatoren erkennen

**Komme den Ursachen für  
Stress auf die Spur!**

Mit dieser Checkliste kannst du herausfinden, ob du Stresssymptome wahrnimmst – sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben. Beantworte die Fragen ehrlich für dich selbst. Wenn du mehrere Fragen mit "Ja" beantwortest, könnte es sinnvoll sein, über Stressbewältigungsmaßnahmen nachzudenken.

## Checkliste „Stressindikatoren erkennen“

<b>Berufliche Situationen:</b> Stress im Berufsleben zeigt sich oft durch Überforderung, Konflikte oder das Gefühl, den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Gehe die folgenden Punkte durch und markiere, was auf dich zutrifft:		
	JA	NEIN
<b>Zeitdruck:</b> Fühlst du dich häufig gehetzt und hast den Eindruck, dass deine Aufgaben nie erledigt sind?		
<b>Unklare Rollen:</b> Sind deine Verantwortlichkeiten und Aufgaben oft unklar oder wechseln sie häufig ohne Vorwarnung?		
<b>Konflikte im Team:</b> Erlebst du oft Spannungen oder Meinungsverschiedenheiten mit Kolleg*innen oder Vorgesetzten?		
<b>Energieverlust:</b> Fühlst du dich nach der Arbeit zu ausgelaugt, um dich mit Familie, Freund*innen oder Hobbys zu beschäftigen?		
<b>Konzentrationsprobleme:</b> Hast du Schwierigkeiten, dich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren?		
<b>Ständige Erreichbarkeit:</b> Belastet dich die Erwartung, rund um die Uhr für E-Mails, Anrufe oder digitale Meetings verfügbar zu sein?		
<b>Leistungsdruck:</b> Hast du das Gefühl, dass deine Leistung nicht ausreicht oder du ständig über deine Grenzen gehen musst?		
<b>Wertschätzung:</b> Fehlt dir die Anerkennung für deine Arbeit, und hast du den Eindruck, dass deine Bemühungen nicht gesehen werden?		
<b>Negative Gedanken:</b> Ertappst du dich häufig bei Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“ oder „Ich kann nicht mehr“?		
<b>Private Situationen:</b> Auch im Privatleben kann sich Stress bemerkbar machen – sei es durch mangelnde Erholung, Konflikte oder das Gefühl, sich selbst zu vernachlässigen. Reflektiere die folgenden Fragen:		
	JA	NEIN
<b>Zeitmangel:</b> Hast du das Gefühl, dass du kaum Zeit für dich selbst, deine Familie oder deine Freund*innen hast?		
<b>Reizbarkeit:</b> Reagierst du häufig gereizt oder ungeduldig auf kleine Probleme oder Situationen?		
<b>Schwierigkeiten beim Abschalten:</b> Fällt es dir schwer, nach der Arbeit zu entspannen oder den Kopf frei zu bekommen?		
<b>Körperliche Symptome:</b> Leidest du unter Schlafstörungen, ständigen Kopfschmerzen, Verspannungen oder anderen stressbedingten Beschwerden?		
<b>Freudlosigkeit:</b> Begeistern dich Hobbys oder Aktivitäten, die dir früher Freude gemacht haben, nicht mehr so wie früher?		
<b>Gedanken an die Arbeit:</b> Kreisen deine Gedanken auch in deiner Freizeit häufig um berufliche Probleme oder ungelöste Aufgaben?		
<b>Erschöpfung:</b> Fühlst du dich privat genauso ausgelaugt wie im Job und hast das Gefühl, nie richtig abschalten zu können?		
<b>Beziehungskonflikte:</b> Hast du den Eindruck, dass deine Beziehungen durch deinen momentanen Stress leiden?		
<b>Selbstvernachlässigung:</b> Ernährst du dich ungesund, bewegst dich wenig oder widmest deiner Gesundheit zu wenig Aufmerksamkeit?		

## Zusätzliche Hinweise und Tipps

Falls du mehrere Fragen mit "Ja" beantwortet hast, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass Stress dein Wohlbefinden beeinflusst. Hier sind einige erste Schritte, die dir helfen können:

1. **Reflektiere deine Situation:** Welche Stressoren sind die größten Belastungen für dich? Schreibe sie auf und überlege, wie du sie reduzieren oder bewältigen kannst.
2. **Setze Prioritäten:** Unterscheide zwischen wichtigen und dringenden Aufgaben – sowohl im Beruf als auch im Privatleben.
3. **Hol dir Unterstützung:** Sprich mit Kolleginnen, Vorgesetzten oder Freundinnen über deine Situation. Externe Perspektiven können oft helfen.
4. **Achtsamkeit üben:** Plane bewusste Pausen ein und probiere Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga aus.
5. **Gesunde Gewohnheiten etablieren:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und ausreichend Schlaf.
6. **Professionelle Hilfe suchen:** Wenn der Stress überhandnimmt, zögere nicht, professionelle Beratung oder Coaching in Anspruch zu nehmen.

## Auswertung

- **Berufsleben:** Wenn du mehr als 4 Fragen mit "Ja" beantwortest, könnte dein Arbeitsumfeld dich stark belasten. Es könnte hilfreich sein, über Maßnahmen wie klare Priorisierungen, bessere Kommunikation oder Stressmanagement-Workshops nachzudenken.
- **Privatleben:** Auch hier zeigen mehr als 4 "Ja"-Antworten, dass Stress deinen Alltag beeinflusst. Aktivitäten wie Achtsamkeitsübungen, bewusste Auszeiten oder Gespräche mit Vertrauenspersonen können helfen, dein Gleichgewicht wiederherzustellen.

Hole dir (unabhängig von der Anzahl deiner „Ja“-Antworten) auch rechtzeitig professionelle Unterstützung.

**Denk daran:**

**Stress ist ein Warnsignal deines Körpers!**

**Nimm ihn ernst und handle rechtzeitig.**