

## Wie zeigen sich Stress-Symptome?

Bei jedem zeigt sich der Stress in einem anderen Gewand. Wie sieht es bei dir aus? Zeigt sich bei dir eines dieser Stress-Symptome?

### Der Test

	Symptome	Ja	Nein
1.	Möchtest du oft in Tränen ausbrechen?		
2.	Gibt es bei dir Anzeichen nervöser Unruhe wie Nägel beißen, Herumzappeln, Haare zusammendrehen?		
3.	Fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen?		
4.	Hast du das Gefühl, mit niemandem sprechen zu können?		
5.	Bist du oft gereizt, barsch oder reserviert?		
6.	Isst du, ohne hungrig zu sein?		
7.	Glaubst du, es nicht "schaffen" zu können?		
8.	Ist dir manchmal danach zu explodieren?		
9.	Trinkst oder rauchst du oft zur Nervenberuhigung, um runterzukommen?		
10.	Schläfst du schlecht?		
11.	Lachst du selten oder bist du anderen gegenüber zunehmend verdrießlich und misstrauisch?		
12.	Fährst du sehr schnell (Auto, Motorrad, etc.)?		
13.	Fühlst du dich ohne Schwung, bist ständig müde?		
14.	Hast du dein Interesse an Sex verloren?		
<b>Summe</b>			

### Das Ergebnis:

Bei mehr als vier „Ja-Antworten“ brauchst Du mehr Entspannung und Ablenkung. Erkennst du das Problem, das deiner Ansicht nach zu Stress führt? Und unternimmst du etwas dagegen?

Versuche es auch mit **folgenden Anregungen**:

Musik hören oder selbst musizieren ~ Pause machen ~ Versuche in Meditation/Yoga/ Entspannungstechniken ~ regelmäßig Bewegung verschaffen ~ ein Haustier kaufen ~ mit einem Freund/einer Freundin sprechen ~ mit jemand kuscheln oder lachen ~ eine Liste der guten Dinge im Leben erstellen und ein paar davon genießen ~ sich für andere Menschen Zeit nehmen ~ ein neues Kleidungsstück kaufen ~ jemanden anlächeln ~ einem Club beitreten ~ etc.

Das sind alles nur erste Ideen. Nicht alles was für den einen passt, ist auch gut für jemand anderen.

*Du brauchst etwas, was genau für dich richtig ist!*

**Für ein Coaching oder eine Beratung nimm gerne einfach Kontakt mit mir auf:**

**Ulrike Heinich**  
(liz. Tipping-Coach, HP)

Institut Mein Weg  
Hans-Bierling-Str. 2, D - 82275 Emmering  
Fon: 08141 - 51 26 57

- Infos zum **Coaching** und **Tipping-Arbeit**:  
<http://www.mein-weg.com> ,  
[mail@mein-weg.com](mailto:mail@mein-weg.com)
- Infos zu meiner **Praxis** finden Sie hier:  
<http://www.shiatsu-massagen.de>;  
[mail@shiatsu-massagen.de](mailto:mail@shiatsu-massagen.de)