

Warnsignale bei Stress

Zu viel Stress? Wie du rechtzeitig erkennst,
wenn dein Körper und deine Psyche Alarm
schlägt



Dieses Workbook gehört zum Artikel: "Zu viel Stress? Wie du die
Warnsignale erkennst". Lies den ganzen Artikel [hier](#).

So erkennst du frühzeitig die Warnzeichen für zu viel Stress

Dein Körper ist dein Freund und lässt dich deshalb nicht blind in dein "Unglück" laufen. Stattdessen sendet er dir **Alarmsignale**, die dir ganz klar sagen sollen: "Halt. Mir wird das gerade zu viel. Bitte mach etwas anders." Welche das sind, siehst du hier.

körperlich	emotional
<p>Du hast ein ungutes Gefühl im Bauch oder Magenschmerzen?</p> <p>Dein Rücken fühlt sich an, als hättest du auf dem Boden geschlafen und dein Nacken ist total verspannt?</p> <p>Obwohl du müde bist, kannst du einfach nicht einschlafen, weil ein Gedanke auf den nächsten folgt?</p> <p>Du hast das Gefühl nicht frei Atmen zu können? Oder fühlst dich als ob dir etwas Schweres auf der Brust liegt?</p>	<p>Du bist nervös und unruhig?</p> <p>Du fühlst dich innerlich leer und hast irgendwie kaum Antrieb?</p> <p>Du machst dir vermehrt Sorgen über die Zukunft und bist insgesamt ängstlicher?</p> <p>Du bist unausgeglichen und leicht reizbar? Du machst aus einer Mücke einen Elefanten?</p>
mental	im Verhalten
<p>Es fällt dir schwer, einfach mal an nichts zu denken? Und bestimmte Gedanken tauchen andauernd wieder auf?</p> <p>Du kannst dich schlechter konzentrieren als sonst und schaffst weniger in der gleichen Zeit?</p> <p>Du ertappst dich dabei, wie du ständig in die Ferne starrst und in deinem Kopf herrscht Leere?</p> <p>Du bist schusseliger als sonst und machst mehr Fehler?</p>	<p>Du triffst dich seltener mit deinen Freunden oder deiner Familie als sonst und willst eigentlich nur deine Ruhe?</p> <p>Du merkst, dass du immer wieder die Zähne zusammenbeißt und knirschst?</p> <p>Deine Hobbys lässt du eher schleifen, weil du einfach zu k.o. bist?</p> <p>Du bist gereizt gegenüber anderen? Du fährst eher mal aus der Haut?</p>



Deine Stressampel

Mit Hilfe der Stressampel kannst du deine ganz persönlichen Stressanzeichen besser und vor allem frühzeitiger wahrnehmen.

Das ist deswegen wichtig, weil viele meiner Coachingklienten das Gefühl haben, dass sie eben noch im grünen Bereich waren und plötzlich - gefühlt ohne jegliche Vorwarnung - im roten Bereich des Stresses sind.

Die Wahrheit aber ist: Auch dein Körper und deine Psyche liefern dir Warnzeichen. Stell es dir wie die Gelbphase an der Ampel vor. Wenn du die aber übersiehst, dann kommst du irgendwann in den roten Bereich.

So wie dein Auto liegen bleibt, wenn du nicht rechtzeitig Benzin nachfüllst.

Identifiziere jetzt also deine persönlichen Warnsignale. Damit du die Warnsignale, die dein Körper und deine Psyche dir senden, zukünftig FRÜHZEITIG richtig entschlüsselst. Denn je früher du reagierst, umso leichter ist es, deinen Stress zu bewältigen. Ein bisschen so als würdest du beim ersten Rumpeln beim Auto in die Werkstatt fahren. Dann muss vielleicht nur eine Mutter festgezogen werden. Wartest du zu lange, geht richtig was kaputt - das zu reparieren wird dann teuer und kostet viel Zeit.

Also lass uns dafür sorgen, dass du zukünftig aktiv gegensteuerst bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist. Attraktiv für dich?

Gut, dann leg los!

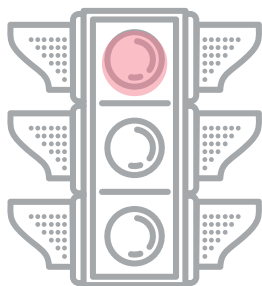
Deine Anleitung 1/3

Du profitierst am meisten von dem Arbeitsblatt, wenn du die folgenden Schritt einhältst:

Schritt #1

Überlege dir, woran du eigentlich erkennst, dass es dir gut geht, d.h. du entspannt bist (**grün**) und woran du merkst, dass dein Stresslevel eindeutig zu hoch ist (**rot**).

Beachte dabei sowohl emotionale Signale (Wie ist deine Stimmung?), kognitive (Wie gut kannst du dich konzentrieren, Wie gut ist dein Gedächtnis, Wie zerstreut bist du?), soziale (Wie bist du im Umgang mit anderen Menschen?) und solche im Verhalten (Wie sehr achtest du auf regelmäßige Pausen, Sport,...?)

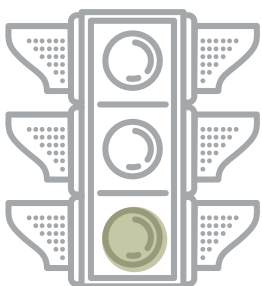


Was sind deine Rotphasen-Signale? (Stresslevel eindeutig zu hoch)

.....

.....

.....



Was sind deine Grünphasen-Signale? (alles entspannt)

.....

.....

.....

Deine Anleitung 2/3

Schritt #2

Überlege dir, was die kleinen Zeichen sind, an denen du erkennst, dass du eigentlich nicht mehr im grünen Bereich bist, sondern im **gelben!**

Beachte dabei sowohl emotionale Signale (Wie ist deine Stimmung?), kognitive (Wie gut kannst du dich konzentrieren, Wie gut ist dein Gedächtnis, Wie zerstreut bist du?) und soziale (Wie bist du im Umgang mit anderen Menschen?) und solche im Verhalten (Wie sehr achtest du auf regelmäßige Pausen, Sport,...?).



Was sind deine Gelbphasen-Signale? (dein Stresslevel steigt)

.....

.....

.....

Tipps für deine Stressampel



Bei grün: Sehr gut - es gibt nichts zu tun.



Bei rot: Handle sofort, um deinen Stresspegel zumindest wieder in den gelben Bereich zu bringen.

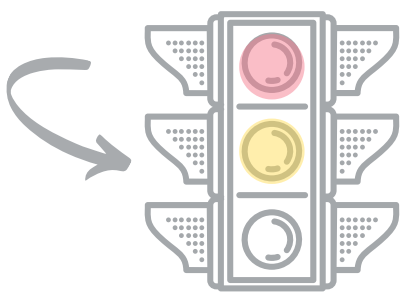


Bei gelb: Überlege dir, wie du zu grün kommst, DENN von gelb auf grün ist einfacher, als von rot auf grün

Deine Anleitung 3/3

Schritt #3

Trage ein, was dir hilft, um von "rot" auf "gelb" bzw. von "gelb" auf "grün" zu kommen



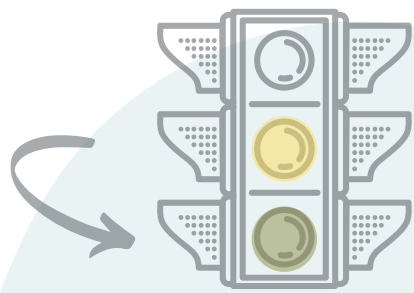
Was hilft dir, um von **rot** auf **gelb** zu kommen?

.....

.....

.....

.....



Was hilft dir, um von **gelb** auf **grün** zu kommen?

.....

.....

.....

.....



Wann immer du bereit bist, bin ich mit diesen Angeboten für dich da:

Soulspirations

Die Soulspirations sind der **Newsletter** für alle, die Aufblühen wollen. Abonniere sie, damit du keinen Blogartikel mehr verpasst. Außerdem gibt es regelmäßig Goodies nur für **Newsletterabonnenten**. Zum Start erwarten dich ein paar Starthilfen für dein erfülltes Leben wie eine Meditation oder ein Tagebuch für deinen Positiven Tagesrückblick.

Workbook "Glücklichsein ist keine Glücksache"

Glücklich zu sein, ist ein ernstzunehmendes und legitimes Ziel. Das **Workbook** legt den Startschuss für deine Glücksreise. Lerne, wie du durch positive Gefühle, tragfähige Beziehungen und den Einsatz deiner Stärken mehr Glücksmomente im Alltag erlebst und Stress und Unzufriedenheit durch Gelassenheit und Erfüllung ersetzt.

Onlinekurs: Die Stresspiloten

Viel zu viele haben zu viel Stress. Du auch? Die **Stresspiloten** ist mein Onlinekurs für gesunde und positive Stressbewältigung. Du lernst, wie du zu deiner inneren Balance wieder zurückfindest und deinen Alltag trotz voller To Do Liste selbstbestimmt und entspannt meisterst. Die Krankenkasse übernimmt bis zu 100% der Kosten für diesen zertifizierten Kurs. **HIER** findest du alle Informationen.

MEHR ERFAHREN



Meine Nachricht an dich

Hallo, ich bin Ulrike. Seit 2017 unterstütze ich mit soulsweet Menschen dabei, entspannter, gelassener und mit mehr Freude durch´s Leben zu gehen.

Meine ganze Arbeit dreht sich darum, dir zu helfen, dein Leben so zu gestalten, dass du es gern lebst und in der Rückschau sagen kannst: "Das war ein gutes Leben!". Mein Anspruch und Versprechen an dich: Auf soulsweet gibt es keinen Hokusfokus, sondern wissenschaftlich fundierte Strategien, die funktionieren! Insbesondere dazu, wie du Stress bewältigst und deine Resilienz stärkst (schließlich ist Stress der Glückskiller Nummer eins), besser für dich sorgst und mit Hilfe der Positiven Psychologie aufblühst. Profitiere von meinem Know-how, um deine innere Einstellung, deine täglichen Gedanken und Gewohnheiten zu verändern - sie sind es, die darüber bestimmen, wie es dir geht!

Ich hoffe, dass dich dieses Mini-Workbook ein wenig bereichert. Wenn es dir gefällt, freu ich mich, von dir zu hören. Teile Erkenntnisse und Aha-Momente, damit mehr Menschen verstehen, dass sie ihr Leben selbst in der Hand haben #createyourbrightsideoflife.

VERBINDE DICH MIT MIR AUF
INSTAGRAM | FACEBOOK | PINTEREST



© 2020 | ULRIKE BOSSMANN | WWW.SOULSWEET.DE