Stresstagebuch – Wahrnehmung

Vor- und Nachname:

Ausgefüllt am:

Fragebogen Stresswahrnehmung

Welche Anzeichen nehmen Sie momentan wahr?	Nicht zutreffend	Intensität: Schwach → Stark
Erschöpfung mental	..... ○	○○○○○○○
Erschöpfung körperlich	..... ○	○○○○○○○
Vergesslichkeit	..... ○	○○○○○○○
Konzentrationsschwierigkeiten	..... ○	○○○○○○○
Überforderung bei Aufgaben	..... ○	○○○○○○○
Probleme Termine einzuhalten	..... ○	○○○○○○○
Verspannungen, Schmerzen in Muskeln/Knochen	..... ○	○○○○○○○
Missempfindungen in Nerven, Organen	..... ○	○○○○○○○
Dermatologische Auffälligkeiten	..... ○	○○○○○○○
Depressionen oder wiederkehrende schlechte Stimmungen	..... ○	○○○○○○○
Angstzustände oder Befürchtungen	..... ○	○○○○○○○
Migräne, Kopfschmerzen	..... ○	○○○○○○○
Motivationsminderung, Antriebslosigkeit	..... ○	○○○○○○○
Gereiztheit, Nervosität	..... ○	○○○○○○○
Hektik, Gefühl innerer Unruhe	..... ○	○○○○○○○
Abhängigkeit oder Suchtsteigerung	..... ○	○○○○○○○
Schlafstörungen beim Einschlafen oder Durchschlafen	..... ○	○○○○○○○
Magen-Darmbeschwerden, Übelkeit	..... ○	○○○○○○○
Appetitlosigkeit, Genussminderung	..... ○	○○○○○○○
Ohrensausen / Geräusche	..... ○	○○○○○○○
Taubheitsgefühl/Schwerhörigkeit	..... ○	○○○○○○○
Schwindelgefühl	..... ○	○○○○○○○
Gleichgewichtsstörungen	..... ○	○○○○○○○
Bluthochdruck oder Herz−Kreislauf-Beschwerden	..... ○	○○○○○○○
Kurzatmigkeit, Atembeschwerden	..... ○	○○○○○○○
Auffällige Atemaussetzer	..... ○	○○○○○○○
Häufige Erkältungen oder andere Infektionserkrankungen	..... ○	○○○○○○○
Verstärkung Chronischer Beschwerden	..... ○	○○○○○○○
Sonstige	..... ○	○○○○○○○
Sonstige	..... ○	○○○○○○○

stresstagebuch.de | stress-diary.com | Copyright 2004-2024