

Beobachtungsbogen zur persönlichen Stressanalyse und zum Selbstmonitoring

© Prof. Dr. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP

Wählen Sie einen Zeitraum, den Sie beurteilen wollen, zum Beispiel zurzeit, in letzter Zeit, in den letzten 7 Tagen, im letzten Semester.

In der Tabelle finden Sie eine Reihe von Stressreaktionen und -symptomen. Beurteilen Sie die Häufigkeit der Reaktionen in diesem Zeitraum, indem Sie eine Zahl zwischen 1 und 4 eintragen. Dabei bedeuten:

- 1 = nie
- 2 = hin und wieder
- 3 = häufig
- 4 = sehr häufig

Wiederholen Sie (z.B. nach zwei oder drei Wochen oder am Ende eines Trainingsprogramms) diese Selbsteinschätzung und vergleichen Sie die Skalenwerte. Sie finden Platz für 3 solche Durchgänge.

Körperliche Reaktionen

Ich kann bei mir im gewählten Zeitraum folgende Reaktionen und Verhaltensweisen feststellen (bei mehreren Nennungen in einer Zeile Zutreffendes jeweils unterstreichen):

	Durchgänge		
	1. x	2. x	3. x
Herzklopfen, schneller Puls			
Flache, schnelle Atmung, Kurzatmigkeit			
Erschöpfungsgefühl, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Lethargie			
Trockener Mund und Rachen (z.B. Heiserkeit beim Sprechen)			
Schlafschwierigkeiten, Übelkeit			
Erröten, Nägel kauen, Haare drehen oder ziehen			
Schwitzen, häufiges Urinieren, feuchte/kalte Hände oder Füße			
Kloss im Hals, Räuspern			
Engegefühle (z.B. in der Brustgegend), Druck auf dem Magen			
Zappeligkeit, Füße scharren, Fingertrommeln, Faust ballen			
Wenig Lust auf Sex, Überessen, Appetitlosigkeit			
Weiche Knie, Schwächeanfälle, Zittern, Ticks, Zucken			
Hautstörungen (Erröten, Hautausschläge, Juckreiz)			
Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Durchfall			
Spannungsschmerzen (Kopf, Nacken, Schultern ...)			
Starre Mimik, Zähnebeissen, Zähneknirschen			
Schultern hochziehen, Füße verkrampfen			

Fortsetzung nächste Seite

Psychische Reaktionen (kognitiv, emotional)

Ich kann bei mir im gewählten Zeitraum folgende Reaktionen und Verhaltensweisen feststellen (bei mehreren Nennungen in einer Zeile Zutreffendes jeweils unterstreichen):

	1. x	2. x	3. x
Ärger, Wut, Reizbarkeit, Gereiztheit			
Leere im Kopf (Black-out), Konzentrationsmangel, Gedächtnisstörungen			
Sorgen, Ängste, Schreck, Panik			
Nervosität, Reizbarkeit, Ungeduld			
Verunsicherung, Versagensgefühle			
Fehlende Entscheidungskraft, Fluchtgedanken			
Gedanken wie «das fehlt gerade noch», «typisch», «wird schon schief gehen»			
Gefühle der Überforderung oder Unterforderung			
Gefühl, keine Distanz zu haben, Humorlosigkeit			
Hoffnungslosigkeit, Gefühle der Hilflosigkeit			
Gedankenkreisen, sorgenvolle Gedanken, Gedankenrasen			
Gefühl der Ratlosigkeit, Weinanfälle			
Gefühl des Ausgebranntseins, Gefühl innerer Leere			

Verhaltensreaktionen

Ich kann bei mir im gewählten Zeitraum folgende Reaktionen und Verhaltensweisen feststellen (bei mehreren Nennungen in einer Zeile Zutreffendes jeweils unterstreichen):

	1. x	2. x	3. x
Zeitdruck, keine Zeit für das, was ich gerne machen möchte			
Häufiges Fehlen am Arbeitsplatz, Schule, Studium			
Vergessen von Abmachungen			
Unfähigkeit, sich zu entspannen, abzuschalten			
Widerstreben, neue Leute kennen zu lernen			
Desinteresse, mangelnde Begeisterungsfähigkeit			
Unkoordinierte Bewegungen			
Nörgeln, übermässiges Kritisieren, Rückzugstendenzen			
Unfähigkeit, auch einmal nichts zu tun			
Keine Freude an der Arbeit, an Schule, Studium			
Gefühl, von Vorgesetzten nicht genügend anerkannt zu werden			
Tendenz zum Ausweichen vor Konflikten			
Gefühl, nicht «nein» sagen zu können			
Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun			
Tendenz zu Einseitigkeit, Rigidität			
Leistungsabfall			