

## Wie belastet bin ich?

Es ist nicht leicht zu unterscheiden, ob man nur ein bisschen überarbeitet und urlaubsreif ist oder ob einen der Stress krank macht. Hier finden Sie einige typische Symptome, die Ihnen Hinweise darauf geben, ob Ihre Stressbelastung bereits Anzeichen einer chronischen Erschöpfung sind.

- Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.
- Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit. Die habe ich einfach nicht.
- Den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitenden vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt/mich zu sehr anstrengt.
- Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, z.B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.
- Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es mir gar nicht.
- Ich trinke, ehrlich gesagt, mehr Alkohol, als mir gut tut.
- Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus.
- Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings schwer. Ankommende E-Mails oder Störungen lenken mich leicht ab und ich komme schwer wieder rein.
- Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfter resigniert.
- Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen. Oft fühle ich mich wie der berühmte Hamster im Rad, der immer rennt, aber nie ankommt.
- Ehrlich gesagt, habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich dann aber wieder gut.
- Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, zum Beispiel wenn ich so gereizt reagiere.

Quelle: psyGA, Kein Stress mit dem Stress 2012/2017.

