

Meine Stresssignale früher erkennen

Zwei Seiten, um wahrzunehmen, woran du Belastung bei dir zuerst bemerkst - und was dir frühzeitig helfen kann.

Stress zeigt sich oft nicht erst dann, wenn gar nichts mehr geht. Kleine körperliche, gedankliche oder alltägliche Veränderungen können schon vorher Hinweise geben.

Körper

Zum Beispiel: Schultern werden fest, der Atem wird flacher, der Kiefer spannt sich an, der Bauch reagiert oder das Herz schlägt schneller.

Gedanken

Zum Beispiel: Ich denke nur noch in To-do-Listen, werde ungeduldig, kreise um dasselbe Thema oder kann schlecht abschalten.

Verhalten

Zum Beispiel: Ich werde hektischer, ziehe mich zurück, esse nebenbei, greife ständig zum Handy oder mache einfach weiter.

Energie

Zum Beispiel: Ich fühle mich plötzlich erschöpft, gereizt, unruhig oder gleichzeitig müde und angespannt.

Meine drei typischen frühen Stresssignale

1. _____
2. _____
3. _____

Was hilft mir, bevor es zu viel wird?

Nicht jeder Stressmoment lässt sich vermeiden. Aber je früher du deine eigenen Signale bemerkst, desto eher kannst du reagieren.

Mein 2-Minuten-Stopp

- ☐ kurz stehen oder sitzen bleiben
- ☐ wahrnehmen: Was passiert gerade in meinem Körper?
- ☐ den nächsten Schritt kleiner machen
- ☐ eine Sache bewusst langsamer tun
- ☐ entscheiden: Was muss jetzt wirklich sein - und was kann warten?

Mein persönlicher Plan

Wenn ich mein erstes Stresssignal bemerke, kann ich ...

Eine Sache, die ich in solchen Momenten nicht zusätzlich brauche:

Was mir meistens hilft, wieder etwas ruhiger zu werden:

**Du musst nicht erst völlig erschöpft sein,
bevor du reagieren darfst.**

Je früher du deine eigenen Signale kennst, desto eher kannst du etwas verändern.

Mehr zu Stressregulation und kleinen alltagstauglichen Schritten findest du bei MORGENWÄRTS im Bereich „Regulieren“.

Dieses Arbeitsblatt dient der Orientierung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung.