



# Stress

## innere Stressoren

Glaubenssätze  
 Unsicherheit  
 Ambivalenz  
 Überreizung  
 Einsamkeit  
 Trauer  
 Angst  
 Und: ...

Ambitionen  
 Unterforderung  
 Langeweile  
 Sorgen

Medikamentenmissbrauch  
 Launenhaftigkeit  
 Falten  
 Ängste  
 sozialer Rückzug  
 Bewegungsmangel  
 Drogen  
 Gehirn  
 Magengeschwür

**Bitte ergänzen:**  
 Welche BELASTENDEN  
 Stressfaktoren / -wirkungen  
 kennen oder fürchten Sie?

Energielosigkeit  
 Schlafstörungen  
**Psyche**  
 Verspannungen  
 Todessehnsucht  
 Vereinsamung  
 Gedankenrasen  
 Allergien  
 Sorgen  
 Tod  
 Rückenschmerzen  
 Grübelzwang  
 Wertezerfall  
 Hektik  
 stoffliche und nicht-  
 Herzinfarkt  
 stoffliche Abhängigkeiten

**Stoffwechsel**  
 Zähneknirschen  
 Bluthochdruck  
 Untergewicht  
 Problemtrance  
 Interessensverluste  
 Gleichgültigkeit  
**Körper**  
 Kopfschmerzen  
 Übergewicht  
 vorzeitiges Altern  
 Schlaganfall  
 Krankheit

Und: ...

## äußere Stressoren

Arbeitsunterbrechungen  
 Job  
 Zeitemstellung  
 Schmerz  
 Verwandtschaft  
 Mobbing  
 Hetze  
 Und: ...

Hunger  
 Coffein  
 Nikotin  
 Konkurrenz  
 ungesunde Ernährung  
 Drogen  
 Familie  
 Krankheit  
 Erwartungen  
 Lärm  
 Verantwortung  
 Umweltgifte  
 Leistungsdruck  
 Bewegungsmangel  
 Alkohol  
 Müdigkeit

