



Erschöpfung raus. Energie rein.

Der 7-Minuten Selbstcheck
zeigt Ihnen Ihre
Frühwarnzeichen für Stress.

Gabriele Vietze



FREEBIE

„Sie leisten viel. Vielleicht längst zu viel. “

Machen Sie den 7-Minuten-Selbstcheck.

Check

“Frühwarnzeichen für Stress erkennen,
und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen.”

Vielleicht merken Sie schon länger, dass Sie schneller gereizt sind als früher, schlechter abschalten können oder morgens aufwachen und sich trotzdem nicht erholt fühlen.

Vielleicht lässt Ihre Konzentration nach, kleine Dinge bringen Sie aus dem Gleichgewicht, und obwohl Sie weiter funktionieren, spüren Sie innerlich eine Leere.

Wie Sie Ihre persönliche Stressbelastung einschätzen können.

Das zeigt Ihnen dieser Selbstcheck

welche Warnzeichen Ihr Körper bereits sendet	wo Ihre Belastung am stärksten sichtbar wird
--	--

So funktioniert es: 0 = gar nicht · 1 = mittel/manchmal · 2 = stark/regelmäßig

1. Körperliche Warnzeichen

Warnzeichen	0 gar nicht	1 mittel	2 stark
Ich schlafe schlechter oder wache erschöpft auf.	☐	☐	☐
Ich habe häufiger Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen.	☐	☐	☐
Mein Herz klopft schneller oder ich fühle Druck im Brustbereich.	☐	☐	☐
Mein Magen oder Darm reagiert empfindlicher als sonst.	☐	☐	☐
Ich fühle mich körperlich angespannt oder innerlich zittrig.	☐	☐	☐
Ich bin oft müde, obwohl ich eigentlich „funktionieren“ sollte.	☐	☐	☐

Zwischensumme körperliche Warnzeichen: _____ Punkte

2. Emotionale Warnzeichen

Warnzeichen	0 gar nicht	1 mittel	2 stark
Ich bin schneller gereizt als früher.	☐	☐	☐
Ich fühle mich innerlich unruhig oder getrieben.	☐	☐	☐
Ich empfinde häufiger Traurigkeit, Leere oder Überforderung.	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, allem hinterherzulaufen.	☐	☐	☐
Ich reagiere emotional stärker, als ich es von mir kenne.	☐	☐	☐
Ich fühle mich weniger verbunden mit mir selbst oder anderen.	☐	☐	☐

Zwischensumme emotionale Warnzeichen: _____ Punkte

3. Mentale Warnzeichen

Warnzeichen	0 gar nicht	1 mittel	2 stark
Meine Gedanken kreisen ständig um Aufgaben, Probleme oder Erwartungen.	☐	☐	☐
Ich kann mich schlechter konzentrieren.	☐	☐	☐
Ich vergesse mehr oder fühle mich gedanklich blockiert.	☐	☐	☐
Ich finde schwer zur Ruhe, selbst wenn äußerlich nichts passiert.	☐	☐	☐
Ich habe öfter das Gefühl, nicht mehr so leistungsfähig zu sein.	☐	☐	☐
Ich denke häufig: „Ich muss einfach nur noch durchhalten.“	☐	☐	☐

Zwischensumme mentale Warnzeichen: _____ Punkte

4. Warnzeichen im Verhalten

Warnzeichen	0 gar nicht	1 mittel	2 stark
Ich spreche schneller, bin hektischer oder ungeduldiger.	☐	☐	☐
Ich ziehe mich privat mehr zurück.	☐	☐	☐
Ich esse unregelmäßig oder achte weniger auf mich.	☐	☐	☐
Bewegung, Pausen oder Erholung fallen oft hinten runter.	☐	☐	☐
Ich unterbreche andere häufiger oder höre weniger aufmerksam zu.	☐	☐	☐
Ich greife öfter zu Alkohol, Süßem, Medikamenten oder anderen Mitteln, um runterzukommen.	☐	☐	☐

Zwischensumme Verhalten: _____ Punkte

Ihre Auswertung

Tragen Sie Ihre Zwischensummen ein und addieren Sie anschließend die Gesamtpunktzahl.

Bereich	Punkte
Körperliche Warnzeichen	_____ Punkte
Emotionale Warnzeichen	_____ Punkte
Mentale Warnzeichen	_____ Punkte
Verhalten	_____ Punkte
Gesamtpunktzahl	_____ Punkte

Die Gesamtpunktzahl dient ausschließlich Ihrer persönlichen Orientierung. Sie stellt keine medizinische oder psychologische Diagnose dar.

Selbstreflexion:

In welchem Bereich haben Sie die meisten Punkte?

Welche zwei Aussagen treffen besonders auf Sie zu?

Was könnten Sie heute verändern, um sich etwas zu entlasten?

Wünschen Sie eine ausführliche Auswertung, um herauszufinden, was Ihnen im Alltag Kraft nimmt.

In einem kostenfreien Gespräch schauen wir gemeinsam, welche Schritte Ihnen wieder mehr Ruhe, Kraft und Stabilität geben.

ÜBER MICH

Gabriele Vietze, an Ihrer Seite

Pädagogin, Diplom-Psychologin, Dozentin und Autorin.

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung.

Mein Herz schlägt für Gesundheitsförderung, Stressbewältigung, Entspannung und für das, was hinter dem Alltagsstress liegt, echte Lebensfreude.

Ich bin realitätsgeprüft, sozial kompetent und lösungsorientiert, das ist mein Versprechen an Sie.



[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Haftungsausschluss

Diese Stress-Checkliste dient ausschließlich der persönlichen Information und Selbstreflexion.

Sie ersetzt weder eine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Diagnostik noch eine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Die Auswertung stellt keine Diagnose dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder medizinische Verbindlichkeit.

Sollten die beschriebenen Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen, sich verstärken oder Ihren Alltag erheblich beeinträchtigen, wenden Sie sich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte psychotherapeutische Fachperson.