



# Erschöpfung raus. Energie rein.

Der 7-Minuten Selbstcheck  
zeigt dir deine  
*Frühwarnzeichen* für Stress.

*Gabriele Vietze*



## FREEBIE

**„Sie leisten viel. Vielleicht längst zu viel.“**

*Machen Sie den 7-Minuten-Selbstcheck.*

### Check

Frühwarnzeichen für Stress erkennen,  
bevor der Körper die Notbremse zieht.

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<br>gar<br>nicht        | 1<br>mittel              | 2<br>stark               |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich schlafe schlechter oder wache erschöpft auf.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe häufiger Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mein Herz klopft schneller oder ich fühle Druck im Brustbereich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mein Magen oder Darm reagiert empfindlicher als sonst.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich körperlich angespannt oder innerlich zittrig.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin oft müde, obwohl ich eigentlich „funktionieren“.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Zwischensumme körperliche Warnzeichen: \_\_\_\_\_ Punkte**

## 2. Emotionale Warnzeichen

| Warnzeichen                                                   | 0<br>gar<br>nicht        | 1<br>mittel              | 2<br>stark               |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich bin schneller gereizt als früher.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich innerlich unruhig oder getrieben.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich empfinde häufiger Traurigkeit, Leere oder Überforderung.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe das Gefühl, allem hinterherzulaufen.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich reagiere emotional stärker, als ich es von mir kenne.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich weniger verbunden mit mir selbst oder anderen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Zwischensumme emotionale Warnzeichen: \_\_\_\_\_ Punkte**

### 3. Mentale Warnzeichen

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

**Zwischensumme mentale Warnzeichen: \_\_\_\_\_ Punkte**

### 4. Warnzeichen im Verhalten

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

**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        |
| <b>Gesamtpunktzahl</b>  | <b>_____ Punkte</b> |

## Was bedeutet Ihr Ergebnis?

### Wünschen Sie eine ausführliche Auswertung?

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

Senden Sie mir eine e-Mail, wenn Sie dieses Angebot wünschen.

[vietze.allinone@t-online.de](mailto:vietze.allinone@t-online.de)

## 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.