



Gesundheit ist Balance

Kurs: Neue Strategien gegen Stress

Ansprechpartner/in und Anmeldung

Herr Dr. Kurscheid / Frau Lo Vasco

0221 – 800 4320

Ermitteln Sie Ihre persönliche Stressbelastung!

Millionen Menschen fühlen sich täglich gestresst. Sie sind angespannt, erschöpft, niedergeschlagen, frustriert und kraftlos. Sie **vermissen** Glück, Motivation, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Gelassenheit - ganz einfach Lebensfreude.

Wenn Sie wissen wollen, wie stark Ihre persönliche Stressbelastung ist, dann füllen Sie den folgenden **Fragebogen** aus.

Falls Sie unter mittleren oder starken Stressbelastungen leiden und in kurzer Zeit wieder zufriedener, leistungsfähiger und gelassener leben wollen, dann melden Sie sich zu unserem neuen Kurs „Neue Methoden gegen Stress an“. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Termine

Kurs 1	Dienstag 05.10.2010 19 bis 21 Uhr	Mittwoch 13.10.2010 19 bis 21 Uhr	Freitag 15.10.2010 18 bis 20 Uhr	Mittwoch 20.10.2010 19 bis 21 Uhr
Kurs 2	Mittwoch 03.11.2010 19 bis 21 Uhr	Freitag 05.11..2010 18 bis 20 Uhr	Mittwoch 10.11.2010 19 bis 21 Uhr	Freitag 12.11.2010 18 bis 20 Uhr

- Ich bin an der Teilnahme am Kurs interessiert und melde mich für den Kurs 1 / 2 an.
- Ich bin an der Teilnahme am Kurs interessiert kann aber keine der Termine wahrnehmen. Bitte informieren Sie mich über weitere Termine.

Name, Vorname

Adresse

Telefon

Email

Checkliste für Warnsignale bei andauernden Stressbelastungen

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in den letzten Wochen an sich feststellen können?

Körperliche Warnsignale	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörung	2	1	0	
Muskelverspannung	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände / Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit / Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere (ausgebrannt sein)	2	1	0	
Kognitive Warnsignale	stark	leicht	kaum / gar nicht	Punkte
Ständig kreisende Gedanken / Grübeln	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (black out)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust / häufige Fehler	2	1	0	

Checkliste für Warnsignale bei andauernden Stressbelastungen

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in den letzten Wochen an sich feststellen können?

Warnsignale im Verhalten	stark	leicht	kaum / gar nicht	Punkte
Aggressives Verhalten gegenüber anderen „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen, Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte „schleifen lassen“	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

Bewertung

0-10 Punkte	11-20 Punkte	21 und mehr Punkte
<p>Sie können sich über Ihre gute gesundheitliche Stabilität freuen.</p> <p>Eine Stress- und Gesundheitsberatung wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.</p>	<p>Die Kettenreaktion von neuronalen, kognitiven, emotionalen und körperlichen Stressreaktionen findet bei Ihnen bereits statt.</p> <p>Ihre Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit sind aufgrund von Stressbelastungen bereits eingeschränkt.</p> <p>Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur individuellen Stressbewältigung zu erweitern.</p>	<p>Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der kognitiv-emotionalen und körperlichen Auswirkungen von Stressbelastungen im Alltag.</p> <p>Die Folge sind Symptome wie Verspannungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Libidoverlust und Kopfschmerzen.</p> <p>Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.</p>

(nach Kaluza 2005)

Ansprechpartner/in und Anmeldung

Herr Dr. Kurscheid / Frau Lo Vasco

0221 – 800 4320