

Health First!

Wie Du „Entspanntsein“ messbar machst und Deinen Inneren Kritikern den Nutzen des Faulenzens vermittelst

© Marion Mahnke

Dein Resilienz-Coach von www.marion-mahnke.de



Stress-Punkte ermitteln

Um meinen aktuellen Erfolg im Stress-Management zu ermitteln, blicke ich auf den Tag oder die Woche und gebe ich mir 0-10 Stress-Punkte pro Marker

Der Tinnitus hat gar nicht vorbeigeschaut? Okay – 0 Stress-Punkte. Die Nackenverspannungen waren diese Woche nur zweimal da und ich konnte sie mit einem Bad wegbekommen: Gibt 3 Punkte. Keine Migräne und auch keine unangemessene Müdigkeit – beides 0 Stresspunkte! Yeah!

Depressive Verstimmungen kamen diese Woche selten auf – und waren mit Spaziergängen und Sport in Griff zu bekommen: 5 Punkte. Ich merke aber, dass ich mich letzte Woche manchmal irgendwie aufgebläht gefühlt habe: 4 Punkte für „Allgemeines Unwohlsein. Die Ernährung habe ich zwar vielfältig gestaltet – aber an zwei Abenden doch die Kontrolle verloren. Klares Stress-Signal! Ich denke das sind 6 Punkte auf der Stressampel. Sind insgesamt 18 Punkte für eine Woche... Gar nicht so schlecht!

Meine Stress-Ampel KW 06

Beispiel

10							
9							
8							
7							
6							X
5					X		
4						X	
3		X					
2							
1							
0	X		X	X			
M A R K E R	T I N N I T U S	V E R S P A N N U N G	M I G R Ä N E	M Ü D I G K E I T	T R A U R I G K E I T	U N W O H L S E I N	E R N Ä H R U N G

Stress Marker ermitteln:

Stress hat für jeden von uns andere Folgen! Nimm Dir einen Moment Zeit um zu reflektieren, das Deine typischen Symptome sind. Woran erkennst Du bei Dir Stress? Hier ein paar Beispiele ...

- Unangemessene Müdigkeit / Antriebslosigkeit
- Verspannungen / Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen / Migräne
- Fress-Attacken / Essen „vergessen“ / Appetitlosigkeit
- Tinnitus / Hörsturz
- Herzrasen / Bluthochdruck / Brustenge / Atemnot
- Übelkeit / Völlegefühl / Aufgeblähtsein
- Unangemessene Traurigkeit / Depressive Verstimmung
- Juckreiz / Hauterkrankungen
- Innere Anspannung / Unruhe
- Reizbarkeit / Unzufriedenheit / unangemessene Wut
- Konzentrationsstörungen / Nervosität
- Gedankenkarussell / unangemessener Pessimismus
- Selbstentwertung / Gefühl von Wertlosigkeit
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Konzentrationsprobleme

Finde Deine Stress-Marker und trage Sie in Deine Stress-Ampel ein:

Deine Stress-Ampel

10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
0								
M A R K E R								

Stress-Punkte ermitteln

Um meinen aktuellen Erfolg im Stress-Management zu ermitteln, blicke ich auf den Tag oder die Woche und gebe ich mir 0-10 Stress-Punkte pro Marker

Der Tinnitus hat gar nicht vorbeigeschaut? Okay – 0 Stress-Punkte. Die Nackenverspannungen waren diese Woche nur zweimal da und ich konnte sie mit einem Bad wegbekommen: Gibt 3 Punkte. Keine Migräne und auch keine unangemessene Müdigkeit – beides 0 Stresspunkte! Yeah!

Depressive Verstimmungen kamen diese Woche selten auf – und waren mit Spaziergängen und Sport in Griff zu bekommen: 5 Punkte. Ich merke aber, dass ich mich letzte Woche manchmal irgendwie aufgebläht gefühlt habe: 4 Punkte für „Allgemeines Unwohlsein. Die Ernährung habe ich zwar vielfältig gestaltet – aber an zwei Abenden doch die Kontrolle verloren. Klares Stress-Signal! Ich denke das sind 6 Punkte auf der Stressampel. Sind insgesamt 18 Punkte für eine Woche... Gar nicht so schlecht!

Meine Stress-Ampel KW 06

10							
9							
8							
7							
6							X
5					X		
4						X	
3		X					
2							
1							
0	X		X	X			
M A R K E R	T I N N I T U S	V E R S P A N N U N G	M I G R Ä N E	M Ü D I G K E I T	T R A U R I G K E I T	U N W O H L S E I N	E R N Ä H R U N G

Meine Stress-Ampel KW__ / am: _____

10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
0								
M A R K E R								

Diese Woche hatte ich ____ Punkte von ____.



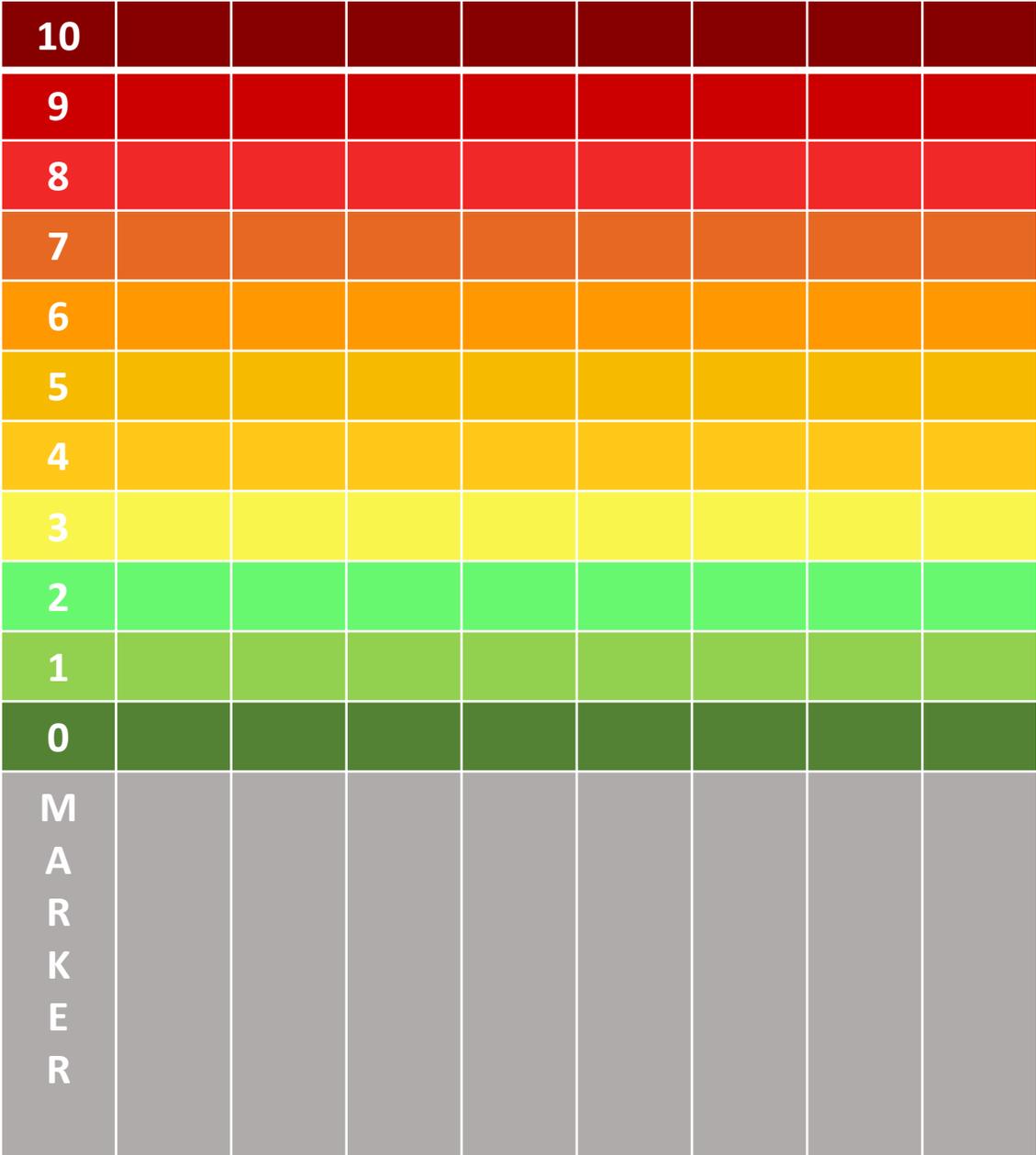
Meine Notizen und Gedanken zur Woche

Ich bin stolz dass,

Ich wünsche mir für morgen / nächste Woche ...

Um das zu erreichen werde ich folgendes tun /
probiere ich folgende Übung:

Meine Stress-Ampel am _____



Meine Stress-Ampel am _____

