

Checkliste Überlastungssignale erkennen

(Beispiele ohne Anspruch auf Vollständigkeit!)

Veränderungen des Körpers

- roter Kopf (oder starke Blässe!)
- Schwitzen (erhöhter Blutdruck, vermehrte Durchblutung)
- Zittern
- häufiger WC-Besuch
- schneller, flacher Atem
- Appetitlosigkeit, Magenschmerzen
- Anspannungen (z.B. Schultern hochziehen, Faust ballen) <-> Antriebslosigkeit
- hektische, "zackige" Bewegungen

Veränderungen im Denken und Fühlen

- Wut, Aggressivität
- Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle
- "Miesmacher"-Gedanken ("ich kann das nicht, ich schaff das nie, die anderen sind besser, ich bin blöd")
- geistige "Abwesenheit" im Gespräch
- Konzentrationsstörungen (verwechseln, vergessen, doppelt erledigen etc.)

Veränderungen auf der Verhaltensebene

- Flüchtigkeitsfehler
- häufige Pausen (erkennbar z.B. an häufigen WC-Besuchen)
- Ungeduld (Türen knallen, "genervt" reagieren etc.)
- Rückzug (Gespräche meiden, nur knapp antworten, Pausen allein verbringen)
- vermehrtes Risikoverhalten (mehr Rauchen, mit einer Alkoholfahne erscheinen etc.)

Leider sind Stress-Symptome des Mitarbeiters (die eigenen kann man oft deutlicher erkennen) nicht immer eindeutig zu interpretieren. Eine möglichst eindeutige Interpretation erfordert, dass zuvor genau beobachtet wurde, wie ein Mensch im "Normalzustand" aussieht, wie er sich bewegt, wie er arbeitet. Nur dann können Veränderungen rechtzeitig bemerkt werden.

Übrigens: Diese Anzeichen bei sich selber zu erkennen, das ist der erste Schritt für die eigene Bewältigung! Daher ist es sehr empfehlenswert, einen Selbstbeobachtungsbogen über den eigenen Stress für mindestens zwei Wochen auszufüllen!

Veränderungen auf 3 Ebenen

Wenn Menschen im Stress sind, sind grundsätzlich alle 3 Ebenen beteiligt. Schärfen Sie Ihren Blick dafür – angefangen bei sich selbst. Allein das schon gibt Ihnen ein Kontrollgefühl. .