

Erfolgreich Krisen meistern

Gesundheitswarnzeichen

Selbsttest am: _____ / _____ / _____

Diese Symptome könnten erste gesundheitliche Warnzeichen sein. Es könnten aber auch schwerwiegende Beschwerden sein, wenn vielleicht schon eine Krankheit ausgebrochen ist. Wenn du viele Übereinstimmungen hast, deine Gesundheitswarnzeichen dauerhaft oder intensiv aufgetreten sind, dann solltest du diese unbedingt mit einem Arzt deines Vertrauens besprechen.

- Immunschwächen, Erkrankungen meist an Wochenenden oder im Urlaub
- Geräuschempfindlichkeit, Lärm im Kopf, Kopfschmerzen, Migräne
- verspannte Muskulatur, Muskelschmerzen bis hin zur Fibromyalgie
- nächtliches Gedankenkarussell, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Unfähigkeit abzuschalten, innere Unruhe, Herzrasen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Unteraktivität, abends energielos, keine Lust etwas zu unternehmen
- Überaktivität, Geschäftsdauermodus, privater Aktionismus, Freizeitstress
- Heißhungerzustände, Gewichtszunahme, Hypoglykämie
- Irritationen im Magen- und Darmtrakt, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Herz-Kreislaufprobleme, Bluthochdruck
- Schluckbeschwerden, Atem- und Stimmbandprobleme
- Störung der Libido, Erektions- oder Menstruationsstörungen
- Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Tinnitus
- Antriebslosigkeit, reduziertes Selbstwertgefühl
- Verlust sozialer Kontakte
- Nervenzucken, Angstzustände, Panikattacken
- Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression
- körperliche, geistige, emotionale und soziale Erschöpfung

Meine Gedanken und Vorsätze: _____
