**Übungsblatt 1 – Die eigenen Stressreaktionen kennen!**

Kreuzen Sie an, welche dieser Reaktionen Ihnen bekannt sind. Mehrfachnennungen sind möglich!

[ ]  Ich fühle mich gereizt.

[ ]  Ich bin nervös.

[ ]  Ich fühle mich verspannt.

[ ]  Ich leide unter Schlafstörungen.

[ ]  Ich fühle mich lustlos.

[ ]  Ich habe Kopfschmerzen.

[ ]  Ich fühle mich rastlos.

[ ]  Ich habe Magenschmerzen und Verdauungsprobleme.

[ ]  Mich überkommt die Lust auf eine Zigarette.

[ ]  Ich kriege keinen Bissen runter.

[ ]  Ich neige zu Heißhungerattacken.

[ ]  Ich bekomme Lust auf ein Bier zum Runterfahren.

[ ]  Noch was ganz anderes, nämlich: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.