

Was möchte Dein **Nervensystem** dir sagen?

Ausprägung	stark 2	leicht 1	kaum 0	gar nicht 0	Punkte
Verhalten					
Schnelles aus der Haut fahren/ aggressives Verhalten anderen gegenüber					
Finger trommeln, Füße scharren, zittern, Zähne knirschen/ aufeinanderpressen					
Schnelles sprechen/ verhaspeln/ stottern					
Andere unterbrechen/ nicht zuhören/ abwarten können					
Unregelmäßig essen/ unregelmäßige Mahlzeiten					
Konsum zur Beruhigung (Medikamente/ Alkohol/ Spielkonsole/ Facebook/ Instagram)					
Private Kontakte schleifen lassen					
Mehr Rauchen als gewünscht					
Weniger Sport/ Bewegung als gewünscht					
gesamt					
Emotional					
Nervosität/ innere Unruhe					
Gereiztheit/ Ärger					
Angstgefühle/ Versagensängste/ Scham					
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit					
Lustlosigkeit (auch sexuell)/ Antriebsschwäche					
Aufschieberitis					
Innere Leere „ausgebrannt sein“ / energielos					
gesamt					

Ausprägung	stark 2	leicht 1	kaum 0	gar nicht 0	Punkte
Kognitive Ausprägung					
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien					
Konzentrationsschwierigkeiten/ -störungen					
Vergesslichkeit					
Leere im Kopf (Blackout)					
Tagträume/ Alpträume					
Müdigkeit					
gesamt					
Körperliche Ausprägung					
Herzklopfen/ Herzstiche					
Beklemmungsgefühl in der Brust/ Druck auf der Brust					
Atembeschwerden					
Einschlafstörungen					
Durchschlafstörungen					
Chronische Müdigkeit					
Magenschmerzen					
Verdauungsbeschwerden					
Appetitlosigkeit					
Sexuelle Funktionsstörungen					
Muskelverspannungen					
Kopfschmerzen/ Migräne					
Rückenschmerzen					
Kalte Hände/ Füße					
Starkes Schwitzen					
Verminderte Leistungsfähigkeit					
gesamt					
Punkte insgesamt	Verhalten	emotional	kognitiv	körperlich	



Hier ist die Antwort
Deines **Nervensystems!**

0-12 Punkte

Du kannst dich über deine recht gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird vor allem präventive Wirkung haben.

13-22 Punkte

Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald beginnen, deine Kompetenz zur Stressbewältigung zu erweitern.

mehr als 23 Punkte

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Möchtest du dich engagieren für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit?