

Stresssignalen

DE BANKREKENING

Met deze oefening staan we stil bij onze stresssignalen en hoe deze zich uiten in ons lichaam, gedachten en gedrag. Door deze stresssignalen te bespreken, wordt het makkelijker om het verschil te kennen tussen gezonde en ongezonde werkstress. Iedereen reageert namelijk anders op stress. Kruis hieronder aan hoe stress je lichaam, gedachten en gedrag beïnvloedt. Je kan hiervoor gebruik maken van onderstaande lijst, maar vul gerust aan met je eigen specifieke stresssignalen.

»» LICHAAM

Versnelde hartslag
 Vermoeidheid
 Spierpijn
 Hoofdpijn
 Buikpijn
 Minder/meer eetlust
 Moeilijk slapen
 Plezante sfeer
 Droge mond
 Trillen/beven

.....

»» GEDACHTEN

Frustratie
 Angstig
 Somber
 Alleen voelen
 Laag zelfvertrouwen
 Besluiteloosheid
 Piekeren
 Vergeetachtig
 Geen concentratie
 Schaamte

.....

»» GEDRAG

Opvliegend
 Prikkelbaar
 Gejaagd
 Zuchten
 Isoleren
 Klagen
 Fouten maken
 Drinken/roken
 Knarsetanden
 Conflict vermijden/opzoeken

.....