

MIND BLOWING

Datum: _____

Typische Stresssymptome

PSYCHISCH

gereizt	☐	Libidoprobleme	☐
Stimmungsschwankungen	☐	pessimistisch	☐
sensibel	☐	Schlafstörungen	☐
aggressiv	☐	Müdigkeit	☐
negativ	☐	Erschöpfung	☐
Damoklesschwert-Gefühl	☐	depressive Verstimmung	☐
fehlende Motivation	☐	morgens nicht erholt	☐
traurig	☐	Beziehungen leiden	☐
lustlos	☐	mehr Streit	☐
unkonzentriert	☐	Einsamkeit	☐
Rückzug	☐	allein gelassen fühlen	☐

KÖRPERLICH

Darmprobleme	☐	Blutzuckerschwankungen	☐
Reizdarm	☐	Fettstoffwechselstörungen	☐
Sodbrennen	☐	Hormonschwankungen	☐
Magenschmerzen	☐	erhöhte Cholesterinwerte	☐
Durchfall	☐	veränderte Neurotransmitter	☐
Verstopfung	☐	erhöhte Cortisolwerte	☐
Verdauungsprobleme	☐	Kreislaufprobleme	☐
trockene Haut	☐	Schwindel	☐
Pickel, Akne	☐	Benommenheit	☐
Ekzeme	☐	lichtempfindlich	☐
Kopfschmerzen	☐	geräuschempfindlich	☐
Herzflattern / Herzstolpern	☐	infektanfällig	☐
innere Unruhe	☐	häufige Entzündungen	☐
Blutdruckschwankungen	☐	Schmerzen	☐