

## Stressalarm: mögliche frühe Warnsignale

Name: .....

Wer über lange Zeit pausenlos unter Stress steht und alle Warnzeichen ignoriert, kann ernsthaft krank werden. Dauerstress erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Magen-Darm-Erkrankungen, Suchterkrankungen, Depressionen und vieles mehr. Die gute Nachricht: Zu viel Stress kündigt sich frühzeitig an. Schon bevor es uns so richtig bewusst wird, sendet unser Körper Signale aus, wenn uns etwas überfordert. Haben Sie Anzeichen für Stresssignale schon an sich selbst oder an anderen beobachtet? Bitte schreiben Sie alle Beispiele, die Ihnen einfallen, in die Leerfelder.

The diagram shows a grey silhouette of a human figure. Lines connect various parts of the body to empty rectangular boxes for notes:

- Head: One box above the head.
- Face: Two boxes on the left and right sides of the face.
- Chest: One box on the right side of the chest.
- Arm: One box on the right side of the right arm.
- Leg: One box on the right side of the right leg.
- Lower Body: One box on the right side of the lower body.

On the left side, there are four empty boxes stacked vertically, each connected to the silhouette by a line.