



**Stress-Symptome von \_\_\_\_\_**

**Chronische körperliche Verspannungszustände**

- Schmerzende Nacken- und Schultermuskulatur
- Migräne
- Rückenschmerzen
- Fest zusammengebissene Zähne
- Nächtliches Zähneknirschen
- Kalte Hände und Füße
- Grundloses Schwitzen
- Nervosität
- Schwindelgefühl / Benommenheit
- Kloss im Hals

**Mentale Probleme**

- Reizbarkeit
- Gefühl von Hoffnungslosigkeit
- Energiemangel
- Allgemeine Ängstlichkeit
- Schweregefühl
- Depressive Phasen
- Alpträume
- Ruhelosigkeit
- Schlafschwierigkeiten / Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten / Vergesslichkeit
- Frustration
- Übermässige Tagträumen
- Überbesorgtheit
- Entscheidungsunfähigkeit

**Herz- und Lungenprobleme**

- Brustschmerzen
- Hyperventilation
- Kurzatmigkeit

**Funktionsstörungen innerer Organe**

- Verdauungsstörungen
- Verstopfung
- Durchfall
- Magenprobleme
- Übersäuerung, Geschwüre, Sodbrennen
- Appetitlosigkeit