

Selbsttest: Die Resilienz- & Stressampel

Erkenne Überlastungssignale deines Körpers rechtzeitig

Worum geht es?

Der Körper sendet deutliche Signale, lange bevor wir den Erschöpfungszustand bewusst wahrnehmen. Nutze diesen Test als Standortbestimmung für dein aktuelles Energie-Level.

Deine Ampel-Einschätzung

Zone	Typische Signale	Trifft zu?
Grün (Im Fluss)	Fokus ist klar, Atem ist tief, Feierabend kann genossen werden.	☐
Gelb (Warnbereich)	Nacken verspannt, flacher Atem, leicht gereizt, Kaffeekonsum steigt.	☐
Rot (Akku leer)	Dauermüdigkeit, Gedankenkarussell im Bett, innere Unruhe, Kopfschmerzen.	☐

Meine Maßnahme bei oder

Wenn ich in der gelben/roten Zone bin, werde ich heute konkret: