

Deine persönliche Stressampel

Nutze dieses Tool, um Deine Stresssignale frühzeitig zu erkennen. Wann springt Deine Ampel um?

Grün: Ich bin im Flow

Ich fühle mich ausgeglichen, leistungsfähig und klar.

Was zeigt mir, dass ich im grünen Bereich bin?

Gelb: Erste Warnsignale

Ich merke erste Anspannungen, werde ungeduldig oder verliere den Fokus.

Was sind meine typischen Anzeichen für "Gelb"?

Rot: Stopp!

Ich bin am Limit. Mentale Erschöpfung oder emotionale Überreizung.

Was ist mein sofortiger Notfall-Schritt zur Entlastung?