

# Belastungsgrenzen

---

Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht oder überschritten ist? Warnsignale, die mir zeigen können, wo meine Grenze ist: Was trifft bei mir zu. Zum Ankreuzen und ergänzen.

## Gedanken

- Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
- Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
- Ich bin ungeduldig. Es dauert mir zu lange.
- Die Gespräche von anderen gehen mir zu sehr an die Substanz.
- Ich würde gerne weggehen.
- Meine Gedanken schweifen ab. Ich überlege, wie ich verlorene Zeit wieder einsparen kann.
- .....

## Körperliche Symptome

- Ich bin nervös.
- Ich werde müde, apathisch.
- Ich fühle geistige Leere, kann mich nicht konzentrieren.
- Die Hände beginnen zu schwitzen, werden nass oder kalt.
- Die Schmerzen nehmen zu. Ich bekomme Kopfschmerzen oder Schwindel.
- Muskeln verkrampfen sich, Waden spannen sich an, Fußwippen, Zittern.
- In der Brustgegend erlebe ich ein beklemmendes Gefühl.
- Ich habe ein Kloßgefühl im Hals.
- .....

## Verhalten

- Ich beiße die Zähne zusammen. Ich ziehe die Schultern hoch.
- Ich atme kräftig aus oder ich halte die Luft an.
- Ich werde ganz ruhig und ziehe mich zurück.
- Ich bin gereizt und reagiere aggressiv und laut.
- Ich spreche schneller. Ich mache mehr Fehler.
- .....

---

Abb. 4.6 Arbeitsblatt 5: Belastungsgrenzen – Wie erkenne ich meine Belastungsgrenzen?  
Unter Mitarbeit von Bernd Kappis.

© 2012, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: v. Wachter, M.: Chronische Schmerzen