

20 TYPISCHE ALARMSIGNALE DER ÜBERFORDERUNG

1. Energie- und Kraftlosigkeit
2. weiche Knie oder Zittern
3. Kloß im Hals
4. Tränen
5. Aggression
6. Gefühl der Ausweglosigkeit
7. (innerlicher) Rückzug
8. Gefühl der Einsamkeit und das „Alleingelassen-Seins“
9. Konzentrationsunfähigkeit
10. Schwindel
11. Panik- oder Angstzustände
12. Fluchtverhalten
13. in Untätigkeit verharren, Bewegungslosigkeit, zielloses Starren
14. Übelkeit oder Magenschmerzen
15. Hitzewallungen oder Kälteschauer
16. Verwirrung beziehungsweise Vergesslichkeit
17. Hohe Fehleranfälligkeit
18. Sinnverlust
19. Motivationsverlust
20. Griff zu Betäubungsmitteln, Alkohol oder Drogen