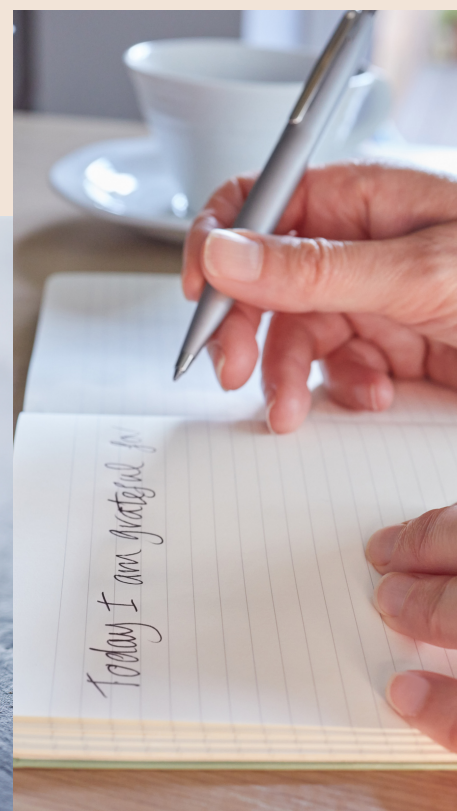
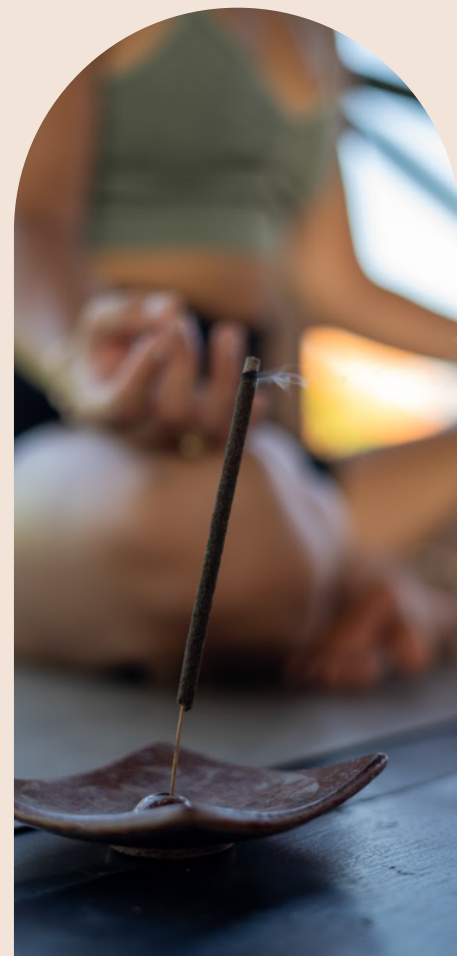




Stress erkennen – bevor der Körper stoppt

Welche Signale
sendet dir dein
Körper gerade?



rebekka.asbach



„Hätte ich das früher gewusst, hätte ich meinen Körper ernster genommen.“

Nach einem Vortrag zur Stressprävention kam eine Frau zu mir.
Sie erzählte mir, dass sie ihre Symptome durchaus bemerkt und ernst genommen hat.
Sie war früher beim Arzt. Sie bekam etwas für die Nerven und zum Schlafen.
Ihr wurde geraten, sich mehr zu bewegen, Sport zu machen, durchzuhalten.
Und trotzdem sagte sie später:

„Hätte ich vorher gewusst, dass das alles Stresssymptome sind, hätte ich viel früher handeln können.“

Sie war im Hamsterrad, im Überlebens- und Durchhaltemodus, weil sie gelernt hatte, weiterzumachen und nicht verstanden hat, was ihr Körper ihr eigentlich sagen wollte.

Stress entsteht nicht erst dann, wenn nichts mehr geht.

Oft beginnt er leise und zeigt sich lange, bevor wir ihn bewusst als Stress einordnen.
Unser Körper reagiert auf anhaltende Belastung mit Anpassung:
Er stellt Energie bereit, spannt an, hält durch.
Das ist zunächst sinnvoll, wird aber belastend, wenn Pausen, Erholung und Regulation fehlen.

Viele Menschen tragen gleichzeitig viel.

Familie. Kinder. Beruf. Verantwortung.

Arbeit mit Menschen, emotionale Präsenz, Erwartungen.

Was dabei häufig unterschätzt wird:

Stress bleibt nicht nur im Kopf, er setzt sich im Körper fest und zeigt sich durch ganz konkrete Symptome.

Wenn diese Signale lange übergangen werden, lernt der Körper zu kompensieren.

Nicht, weil er stark ist, sondern weil er versucht, weiter durchzuhalten.

Stressbewusstsein bedeutet deshalb nicht, das eigene Leben sofort umzukrempeln, sondern zu wissen, welche Signale ernst zu nehmen sind – und früh genug hinzuschauen.

→ Typische Stresssignale im Körper

Stress kann sich unter anderem zeigen durch:

- anhaltende Muskelanspannung (Nacken, Kiefer, Rücken)
- flache Atmung oder häufiges Luftanhalten
- Müdigkeit trotz Schlaf
- innere Unruhe oder Nervosität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden
- erhöhte Reizbarkeit oder emotionale Erschöpfung
- Hautausschläge

Diese Übersicht dient der Selbstwahrnehmung und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Abklärung.





Wie belastet bist du gerade?

Dieser Selbsttest dient der Selbstwahrnehmung, er ist keine Diagnose und kein Leistungstest.

Nimm dir einen Moment Zeit, lies die Aussagen durch und hake an, was im Moment auf dich zutrifft - denke nicht zu viel nach sondern traue deinem ersten Impuls.

Selbstcheck – bitte ankreuzen

- ☐ Ich fühle mich häufig innerlich angespannt oder unter Druck
- ☐ Mein Körper kommt auch in Ruhephasen nicht richtig runter
- ☐ Ich bin oft müde, obwohl ich schlafe
- ☐ Ich schlafe unruhig oder wache früh auf
- ☐ Meine Gedanken kreisen, Abschalten fällt mir schwer
- ☐ Ich bin schneller gereizt oder emotional dünnhäutig als früher
- ☐ Ich habe weniger Geduld – mit mir selbst oder anderen
- ☐ Ich reagiere häufiger automatisch statt bewusst
- ☐ Ich funktioniere im Alltag, auch wenn ich eigentlich erschöpft bin
- ☐ Ich merke erst spät, wenn mir etwas zu viel wird
- ☐ Pausen fallen mir schwer oder fühlen sich „nicht erlaubt“ an
- ☐ Ich habe körperliche Beschwerden ohne klare Ursache (z. B. Kopf-, Magen-, Rücken- oder Nackenschmerzen)
- ☐ Ich spüre häufig Anspannung im Kiefer, Nacken oder Rücken
- ☐ Meine Atmung ist oft flach oder unruhig
- ☐ Ich habe das Gefühl, viel zu tragen –
Familie, Arbeit, Verantwortung, emotionale Anforderungen

Sanfte Einordnung:

→ 0–3 Häkchen

Dein System scheint im Moment relativ gut reguliert zu sein.
Achte weiterhin auf die Signale deines Körpers.

→ 4–7 Häkchen

Dein Körper zeigt Hinweise auf erhöhte Belastung.
Ein guter Zeitpunkt, bewusster hinzuspüren
und Entlastung nicht weiter aufzuschieben.

→ 8 oder mehr Häkchen

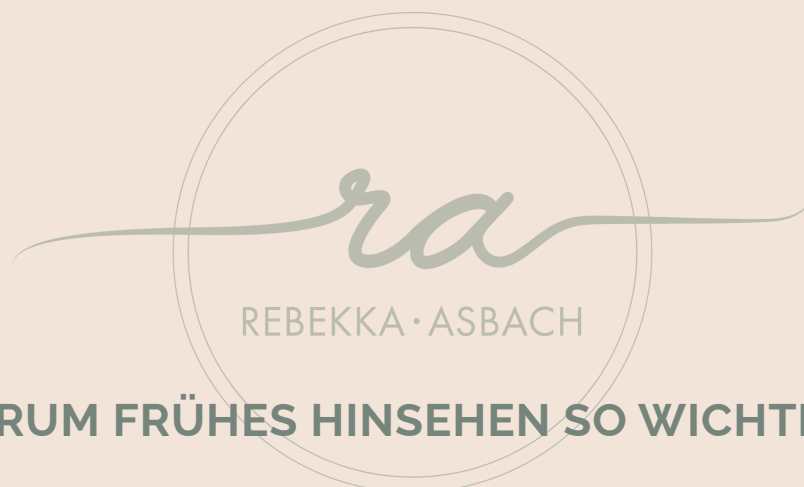
Dein Nervensystem steht vermutlich unter anhaltendem Stress.
Das ist kein Zeichen von Schwäche.
Aber ein wichtiges Signal, dich ernst zu nehmen.

Wichtig

Dieser Selbsttest ersetzt keine medizinische oder therapeutische Abklärung.
Er kann dir jedoch helfen, früher wahrzunehmen, was dein Körper dir zeigen möchte.
Stressbewusstsein beginnt mit Hinsehen und wahrnehmen, nicht mit Kleinreden und weitermachen.



rebekka.asbach



WARUM FRÜHES HINSEHEN SO WICHTIG IST

Wenn Stress zu lange bleibt, wirkt er tiefer, als viele denken.
Langzeitfolgen von Stress entstehen nie plötzlich.
Sie entwickeln sich schleichend – oft über Monate oder Jahre.
Wenn Belastung anhält und Erholung fehlt, stellt sich der Körper dauerhaft auf Anspannung ein.

Mögliche langfristige Auswirkungen können sein:

- anhaltende Erschöpfung oder Burnout
- Schlafstörungen
- wiederkehrende körperliche Beschwerden
- erhöhte Infektanfälligkeit
- emotionale Distanz oder innere Leere
- das Gefühl, sich selbst zu verlieren
- ein geschwächtes Immunsystem und verstärkte entzündliche Prozesse, bis zu chronischen Autoimmunerkrankungen

Viele Menschen sagen rückblickend:

„Ich habe die Signale gespürt, aber nicht verstanden, was sie bedeuten.“

Genau hier setzt Achtsamkeit ein.

Achtsamkeit bedeutet nicht, dass Belastungen oder Stress einfach verschwinden.

Sondern wieder in Kontakt zu kommen:

mit dem Körper, mit den eigenen Grenzen und mit dem, was wir gerade **wirklich** brauchen.

Achtsamkeit hilft, Stress früher wahrzunehmen, das Nervensystem zu regulieren und bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Viele Frauen, Mütter und pädagogische Fachkräfte stehen nicht zufällig dort, wo sie stehen.

Sie leben in einem System, das von ihnen erwartet, für andere da zu sein, Verantwortung zu tragen und emotional präsent zu bleiben.

Gleichzeitig haben viele diese Haltung tief verinnerlicht – aus Intuition, aus Fürsorge, aus Pflichtgefühl und aus dem Wunsch, niemanden im Stich zu lassen.

So rutschen sie unbemerkt immer weiter nach hinten in der eigenen Prioritätenliste. Der Körper sendet in dieser Zeit oft schon lange Signale.

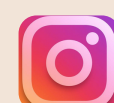
Doch sie werden überhört oder falsch eingeordnet: als Schwäche, als Überforderung, als persönliches Problem.

Genau deshalb ist es so wichtig, Stresssymptome zu kennen.

Sie sind kein Versagen, sondern ein Hinweis, dass etwas im System aus dem Gleichgewicht geraten ist und es Zeit ist, zu intervenieren.

Manchmal fällt es schwer, aus eigener Kraft zu erkennen, wie ein anderer Umgang möglich wäre oder wie Achtsamkeit im Alltag aussehen kann.

Dafür braucht es oft einen neuen Blick von außen, eine klare Begleitung und Werkzeuge, die echte Veränderung ermöglichen.



rebekka.asbach



Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass sich einiges davon vertraut anfühlt.
Dass dein Körper schon länger Signale sendet.
Oder dass du spürst: So wie bisher möchte ich nicht weitermachen.
Achtsamkeit und Stressbewusstsein müssen kein weiteres Projekt sein.
Sie dürfen eine Unterstützung werden und Druck im Alltag, im Beruf und in deinem inneren Erleben rausnehmen.

Genau hier setzt meine Arbeit an.

Meine Angebote für dich

✦ 1:1 Coaching

Individuelle Begleitung für Frauen, Mütter und Menschen in Verantwortung.
Wir schauen gemeinsam auf deine Stressmuster, deine inneren Antreiber
und entwickeln Wege, wie du dich im Alltag wieder mehr bei dir verankern kannst.

✦ Kurse & Selbstlernformate

Strukturiert, alltagstauglich und ohne Leistungsdruck.
Für alle, die sich Schritt für Schritt mehr innere Ruhe, Klarheit
und Selbstregulation wünschen.

✦ Achtsamkeits- & Stressbewusstseinsimpulse

Regelmäßige kleine Erinnerungen, die dich unterstützen,
im Trubel nicht den Kontakt zu dir selbst zu verlieren.

✦ Angebote für Teams & Einrichtungen

Teamtage, Inhouse-Seminare und Impulse,
die einen bewussteren, gesünderen Umgang mit Stress fördern möchten.

Du musst nicht warten, bis es zu viel wird.

Begleitung darf ein Akt von Selbstfürsorge sein, nicht erst eine Reaktion auf Erschöpfung.

Wenn du magst, lade ich dich zu einem kostenlosen, unverbindlichen Erstgespräch ein, in dem wir gemeinsam auf deine Situation schauen und in Ruhe herausfinden können, wie es für dich weitergehen darf. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

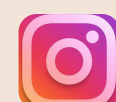
👉 Schreibe mir einfach eine Nachricht und wir vereinbaren einen Termin:

🌐 www.rebekkaasbach.com

✉ kontakt@rebekka.asbach.com

📷 [rebekka.asbach](https://www.instagram.com/rebekka.asbach)

Alle Informationen, Kontaktmöglichkeiten und neue Produkte findest du über meine Website oder meine Social-Media-Kanäle.



rebekka.asbach