
Führungsalltag: Stress und Management

**Lösungen für schwierige Führungssituationen,
Druck, Stress und problematische Mitspieler****Stresssymptome geistig**

- Konzentrationsmangel
- Gedächtnislücken, Gedächtnisstörungen
- Leere im Kopf / Blackout
- Denkblockaden
- Leistungsschwächen, Denkfehler
- Scheuklappeneffekt, verengter Blickwinkel
- Gedankenkreisel, Gedankenrasen
- Selbstzweifel
- Alpträume
- Sonstiges:

Stresssymptome emotional

- Aggressionsbereitschaft
- Ärger, Wut, Zorn
- Schreck, Panik
- Angstgefühle, flaeses Gefühl, Befürchtungen
- Unsicherheit, Verunsicherung
- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit
- Gefühlsschwankungen
- Nervosität, Fahrigkeit, innere Unruhe
- Gereiztheit
- Hilflosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Teilnahmslosigkeit
- Sonstiges:

Stresssymptome vegetativ

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Herzrasen, Herzstolpern
- Herzklopfen, Herzstiche
- hoher (schwankender) Blutdruck
- flaeses Gefühl im Magen
- Magenschmerzen, Gastritis
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- Hautveränderungen, Juckreiz,
- übermäßiges Schwitzen
- Erröten
- Schwindelanfälle
- Kloß, Engegefühl im Hals
- Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Atemnot
- Engegefühl in der Brust
- Tränen
- lauterer Tinnitus, Ohrgeräusche, Hörsturz
- Migräne und Kopfschmerzen
- Sonstiges:

Stresssymptome muskulär

- allgemeine Verspanntheit
- starre Mimik, angespanntes Gesicht
- leichte Ermüdbarkeit
- Krampfneigung
- Muskelzittern, Fingertrommeln & andere Ticks
- Zähneknirschen
- Zucken, nervöse Gestik
- Entspannungsunfähigkeit
- Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerz
- Sonstiges:

zurück zur Seminarbeschreibung:

<http://www.mto-consulting.de/Fuehrungsalltag.htm>



MTO-Consulting Mensch, Team Organisation
Personal-, Team-, Organisationsentwicklung
Herstellstr. 33
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



anfrage@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de