

# Reaktionen bei Stress



## Der Mensch reagiert ...

***kognitiv***



negative Gedanken  
Gedankenblockaden  
Konzentrationsmangel

***emotional***



Gefühle und  
Empfindungen  
(Angst, Wut, Schreck)

***vegetativ***



Schweiß, Übelkeit,  
Magendruck, Herzklopfen,  
Rot-, Blasswerden

***muskulär***



Verspannung, Zittern,  
Verkrampfen