

# Stressprotokoll *generell*

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die letzten Wochen nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll

Montag

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll

Dienstag

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll *Mittwoch*

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll *Donnerstag*

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll

Freitag

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll

Samstag

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stressprotokoll

Sonntag

## LISTE DEINE STRESSFAKTOREN AUF:

Nimm dir am Abend etwas Zeit und denke über den heutigen Tag nach. Welche Situationen, Personen oder Aktivitäten haben dir Stress bereitet? Schreibe alles auf.

.....

.....

.....

.....

.....

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU GESTRESST BIST?

Körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Herzrasen, Verspannungen)

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Symptome (z.B. Reizbarkeit, Angst, Traurigkeit)

.....

.....

.....

.....

.....

Verhaltenssymptome (z.B. Schlafmusteränderungen, Essen aus Frust)

.....

.....

.....

.....

.....

## WARUM GLAUBST DU, STRESST DICH DAS?

Gibt es tiefer liegende Gründe oder Glaubenssätze, die beeinflussen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Stressprotokoll

akut

STRESSSITUATION:

DAUER:

LEVEL:



WIE WIRD DEIN GEFÜHL SEIN, WENN SICH DEIN STRESS WIEDER AUFLÖST:

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:

- jemanden dafür bezahlen
- an jemanden delegieren
- einfach lassen
- Herangehensweise ändern
- Mindset ändern

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: