

STRESSTAGEBUCH – ANALYSE ÜBER 2 WOCHEN: WAS KEHRT, IN WELCHER INTENSITÄT IMMER WIEDER? WELCHE STRESSREAKTIONEN TRETEN AUF?

NAME: _____

| STRESSSITUATION (Nervosität, Herzrasen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen...) | STRESSAUSLÖSER (Zeitnot, Chef/Chefin, Klient/Klientin macht Druck, Geldsorgen, Streit, Konkurrenz, Zweifel, Perfektionismus...) | WANN? WIE LANGE DAUERTE DER STRESS AN? (Tag+Datum), Dauer: 1 Stunde, 1 Woche, 2 Nächte...) | INTENSITÄT 1-10 (1 gering, 10 extrem) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| STRESSSITUATION (Nervosität, Herzrasen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen...) | STRESSAUSLÖSER (Zeitnot, Chef:in/Klient:in macht Druck, Geldsorgen, Streit, Konkurrenz, Zweifel, Perfektionismus...) | WANN? WIE LANGE DAUERTE DER STRESS AN? (Tag+Datum, Dauer: 1 Stunde, ganzen Tag, 1 Woche, 2 Nächte...) | INTENSITÄT 1-10 (1 gering, 10 extrem) |
|---|---|--|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| STRESSSITUATION (Nervosität, Herzrasen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen...) | STRESSAUSLÖSER (Zeitnot, Chef:in/Klient:in macht Druck, Geldsorgen, Streit, Konkurrenz, Zweifel, Perfektionismus...) | WANN? WIE LANGE DAUERTE DER STRESS AN? (Tag+Datum, Dauer: 1 Stunde, ganzen Tag, 1 Woche, 2 Nächte...) | INTENSITÄT 1-10 (1 gering, 10 extrem) |
|---|---|--|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |