

## Handout Stressoren erkennen - Stresstagebuch

Bitte tragen Sie alle Stressauslöser („Stressoren“) ein, Ihr Stresslevel und ergänzen Sie Ihre Gefühle, Gedanken und Reaktion.

Datum/Zeit	Stressauslöser	Stresslevel	Was habe ich gefühlt?	Was habe ich gedacht?	Was habe ich gemacht?

**Tipp:** Achten Sie darauf, gut zwischen Ihren Gefühlen, Gedanken und Ihrer Reaktion zu unterscheiden!

Datum/Zeit	Stressauslöser	Stresslevel	Was habe ich gefühlt?	Was habe ich gedacht?	Was habe ich gemacht?

Auswertung: Kommen Sie Ihren Stressauslösern auf die Spur und gehen Sie Ihr Stresstagebuch anhand folgender Fragen durch:

- Was sind die häufigsten Stressauslöser? (z.B. Zeitdruck, bestimmte Personen, herausfordernde Aufgaben...)
- Sind in Ihren Stresssituationen immer die gleichen Personen beteiligt? Was tun diese genau, um Sie auf die Palme zu bringen?
- Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen den Stresssituationen?
- Was ist Ihr typisches Stressverhalten