

STRESSTAGEBUCH

Name: _____ Datum: _____

1. Wie viel Stress hatte ich heute insgesamt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sehr wenig					sehr viel					


2. Wo hatte ich heute Stress? In welcher Situation war es besonders stressig?

Bei der Arbeit hatte ich eine Stresssituation. Ja Nein

In meiner Freizeit hatte ich eine Stresssituation. Ja Nein

Zu Hause hatte ich eine Stresssituation. Ja Nein

3. Hätte ich diese Stresssituation vermeiden können?



nein ja

keine Möglichkeit gehabt viele Möglichkeiten nicht genutzt

4. Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich in Zukunft versuche, diese Stresssituation zu vermeiden?

© LandesSportBund NRW

5. Wie kann ich diesen Stress in Zukunft vermeiden?

Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel?

Bis wann will ich es erreicht haben?

Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

Meine erstes Ziel zur Stressvermeidung bei der Arbeit / zu Hause / in meiner Freizeit

ist

Bis zum

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn

.....

6. Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

Mir kann helfen

Durch

.....

7. Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

8. Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

9. Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

© LandesSportBund NRW