

Stress-Tagebuch

Ausfüllhinweise: Versuchen Sie sich an möglichst viele Situationen zu erinnern und füllen Sie dieses Tagebuch regelmäßig aus. Das Ziel dieses Tagebuchs ist es, genau zu reflektieren, welche Ereignisse positiv sind. So können Sie diese Ziele häufiger aufsuchen und sehen auch, welche Situationen Sie besonders stressen und wo Sie noch gegensteuern können.

Was war heute positiv? Was hat Ihnen Freude bereitet?	Warum bewerten Sie die Situation so?	Was fühlen Sie in der Situation (körperlich)?	Was fühlen Sie in der Situation (emotional)?	Wie können Sie solche positiven Situationen noch häufiger erleben?
Was war heute negativ? Was hat Sie gestresst?	Warum bewerten Sie die Situation so?	Was fühlen Sie in der Situation? (körperlich)?	Was fühlen Sie in der Situation? (emotional)?	Was können Sie tun, um mit solchen negativen Situationen umzugehen? (Können Sie die Situation anders bewerten? Vermeiden? Sich Hilfe suchen, um solche Situationen leichter zu machen?)