

Tagebuch zur Stresswahrnehmung

Wie war mein Stresslevel heute im Tagesverlauf?

Morgens

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Mittags

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Abends

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

(0=nicht vorhanden, 10=maximal)

Welche äußeren Faktoren haben mich gestresst?

(z.B. Zug hatte Verspätung, Dokument für Arbeit musste fertig werden)

Welche inneren Faktoren haben mich gestresst?

(z.B. Katastrophengedanken, Insuffizienzgefühle, perfektionistische Gedanken)

Wie gestresst haben mich heute Familienmitglieder, Freunde, Bekannte erlebt?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10