

Mein Stress-Journal

Notiere in den kommenden zwei Wochen alle Momente, in denen du dich gestresst gefühlt hast. Gib dabei mit einer Wertung von 0 bis 10 an, wie belastend der Stress für dich war. Überlege auch, wer dich in diesem Bereich unterstützen kann (z.B. Familie, Freunde, Kollegen/innen).

Dein Journal kann dir helfen, Auslöser für deinen Stress zu erkennen.

Damit lässt sich gezielt nach einer Lösung suchen, um den Stress anders zu bewältigen oder zu vermeiden.

Beobachtungszeitraum

Lebensbereich	Stressniveau	Beschreibung			Unterstützer
	0 = kein Stress; 10 = sehr belastend	Was genau löst in diesem Bereich bei mir Stress aus und belastet mich?	Was ist in diesem Bereich für mich angenehm oder erfreulich?	Wie soll es in diesem Bereich für mich weitergehen? (Soll sich etwas verändern?)	Wer kann mich in diesem Bereich unterstützen?
Beispiel:					
Beruf	6	Lärm im Großraumbüro	Interessante Aufgaben	mit Kopfhörern / im Home Office arbeiten	
Familie	8	Haushalt	Zeit mit den Kindern	Kinder helfen mehr im Haushalt	

Beobachtungszeitraum

Lebensbereich	Stressniveau	Beschreibung			Unterstützer
	0 = kein Stress; 10 = sehr belastend	Was genau löst in diesem Bereich bei mir Stress aus und belastet mich?	Was ist in diesem Bereich für mich angenehm oder erfreulich?	Wie soll es in diesem Bereich für mich weitergehen? (Soll sich etwas verändern?)	Wer kann mich in diesem Bereich unterstützen?