



Dem Stress auf die Spur kommen

Der 1. Schritt zu einer besseren Bewältigung von alltäglichen Belastungen besteht darin, möglichst genau die Situationen herauszufinden, die Sie als Stress empfinden, und zu beobachten, was mit Ihnen in diesen Situationen geschieht. Versuchen Sie in den kommenden Tagen, sich selbst gezielt zu beobachten, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Situation

Wann?

Wo?

Wer?

Was geschieht?

Bewertungen

Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst?

Welche Erwartungen an mich oder andere habe ich?

Welche Befürchtungen habe ich?

Was spüre ich körperlich?

Was fühle ich?

Was tue oder sage ich?

Meine Reaktion