



Stressfrei - Zeit für mich

Mein Stress-Tagebuch

Im Stress-Tagebuch notieren Sie bitte alle Situationen, die Sie stressen. Versuchen Sie gut, zwischen Gedanken, Gefühlen, körperlichen Symptomen und Verhalten zu trennen.

Als Beispiel finden Sie zwei Eintragungen von Herrn P:

Datum/ Uhrzeit	Situation	Körperliche Symptome	Gefühl	Intensität des Gefühls (1–10)	Begleitende Gedanken	Verhalten
Donnerstag 17.10. 18 Uhr	Arbeit beendet, im Auto auf dem Weg zur Baustelle	Kopfdruck, Druck in der Magengegend	Angst	3	"Ich weiß wirklich nicht wie ich das alles schaffen soll. Die Arbeit ist noch nicht ganz erledigt. Ich muss die Baustelle kontrollieren und meine Frau wird enttäuscht sein, dass ich noch nicht zu Hause bin....Ich schaff das alles nicht mehr... ich bin müde."	Ich fahre weiter zu Baustelle und später nach Hause.
Montags 21.10. 10 Uhr	Meeting im Büro	Magendruck	erschöpft	5	Ich bin müde und kann mich immer schlechter konzentrieren. Ich habe kaum noch Lust zu arbeiten. Ich funktioniere nur noch.	Sitze im Meeting und grübele.



Stressfrei - Zeit für mich

Mein Stress-Tagebuch

Datum/ Uhrzeit	Situation	Körperliche Symptome	Gefühl	Intensität des Gefühls (1–10)	Begleitende Gedanken	Verhalten