

STRESSTAGEBUCH

Datum:

In diesem Stresstagebuch werden sowohl negative als auch positive Situationen des Tages ausgewertet. Das ist wichtig, da der **Fokus auf positive Ereignisse** ein wichtiger Bestandteil eines **guten Stressmanagements** ist.

Was war heute positiv / hat dir Freude bereitet?	Wie bewertest du die Situation? Warum bewertest du sie als aufbauend? Kommt der Stressor von außen oder innen?	Was fühlst du in der Situation? Welche körperlichen Reaktionen hast du? Was tust oder sagst du? Aus welchem Grund empfindest du die Situation als positiv?
Was war heute negativ / hat dich gestresst?	Wie bewertest du die Situation? Warum bewertest du sie als stressig? Kommt der Stressor von außen oder innen?	Was fühlst du in der Situation? Welche körperlichen Reaktionen hast du? Was tust oder sagst du? Aus welchem Grund empfindest du die Situation als negativ?