

# Mein Stresstagebuch

Notieren Sie in den kommenden zwei Wochen alle Momente, in denen Sie sich gestresst gefühlt haben. Geben Sie dabei mit einer Wertung von 0 bis 10 an, wie belastend der Stress war.

Das Stresstagebuch kann Ihnen helfen, Auslöser für Ihren Stress zu erkennen. So lässt sich gezielt nach einer Lösung suchen, um den Stress zu bewältigen oder zu vermeiden.

**Name:**

**Zeitraum der Stress-Dokumentation:**

Lebensbereich	Stressniveau	Beschreibung		
	0 = kein Stress; 10 = sehr belastend	Was genau ist in diesem Lebensbereich stressauslösend und belastend?	Was ist in diesem Lebensbereich angenehm, positiv oder erfreulich?	Wie soll es in diesem Lebensbereich für mich weitergehen? (Soll sich etwas verändern?)
Beispiel:				
Arbeit und Beruf	6	Lärm im Großraumbüro	Interessante Aufgaben	Evtl. mit Kopfhörern oder im Home Office arbeiten
Familie	8	Haushalt	Zeit mit den Kindern	Kinder helfen im Haushalt



# Mein Netzwerk

In belastenden Situationen können Familie, Freunde und Kollegen wichtige Unterstützung leisten: Sie können zuhören und trösten, Ratschläge erteilen oder uns Arbeit abnehmen. Unser soziales Netzwerk spielt deshalb eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung. Nutzen Sie also stressfreie Zeiten, um Ihr Netzwerk zu festigen und auszubauen.

Füllen Sie die folgende Tabelle aus, um herauszufinden, wie Ihr soziales Netzwerk aussieht.

Benennen Sie Menschen, die Sie in stressigen Situationen unterstützen können. Überlegen Sie auch, wie Sie den Kontakt zu den genannten Personen festigen und verstärken können.

Lebensbereich	Unterstützung			
	Wer kann mich emotional unterstützen, z. B. durch Trost und Zuspruch?	Wer kann mir helfen, Probleme zu lösen, z. B. durch Rat und Erfahrung?	Wer kann mich praktisch im Alltag unterstützen und mir Aufgaben abnehmen?	Weitere Unterstützung:
<i>Beispiel:</i>				
<i>Arbeit und Beruf</i>	<i>Martina (Kollegin)</i>		<i>Sebastian</i>	

