

---



# Stresstagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** *(was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)*

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** *(was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)*

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** *(welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stresslevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Schlafqualität:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Körperliche Anspannung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Achtsamkeit geübt:

Sport gemacht:



**Stressauslöser** (was hat deinen stress heute ausgelöst? ein bestimmtes ereignis, eine person, ein gedank...)

---

---

---

---

**Körperliche Symptome** (was hast du in deinem körper gespürt — kopfschmerzen, Brustenge, müdigkeit,...)

---

---

---

---

**Gedanken & Gefühle** (welche gedanken und emotionen sind aufgetaucht? schreibe sie ohne bewertung ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)

---

---

---

---