



Stress-Tagebuch

Wochenweise Beobachtung: Was Stress ausgelöst hat, und was geholfen hat

Eine Woche lang, einmal am Abend, stichwortartig. Es gibt kein richtig oder falsch. Halten Sie kurz fest, was Stress ausgelöst hat, wie Sie sich gefühlt haben (auch körperlich) und was geholfen hat. Was Sie hier beobachten, gehört Ihnen.

Tag / Datum	Stress Auslöser, Moment	Gefühle emotional & körperlich	Was hat geholfen?
1 _____			
2 _____			
3 _____			
4 _____			
5 _____			
6 _____			
7 _____			

Wochenrückblick

Welche Muster sehe ich nach dieser Woche?

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung