

for
you

Dein for you Stresstagebuch

- Beispielseite - Stresstagebuch

Wie hast Du Dich heute allgemein gefühlt?



Was ist heute vorgefallen?

In der Früh: Stau, deshalb zu spät in die Arbeit

Vormittags:

Chef wollte bis 13 Uhr eine Präsentation sehen, die ich aber noch nicht fertig hatte

Wie war Deine Reaktion auf das Vorgefallene?

(1 = ganz entspannt | 10 = total gestresst)



Was waren Deine ersten Gedanken und Handlungen nach dem Geschehenen?

Habe mich sofort an die Präsentation gesetzt, alles andere liegen gelassen und versucht, das so schnell wie möglich fertig zu bekommen

Wie hättest Du handeln können, um weniger gestresst zu sein?

Tief durchatmen und mit Struktur und Ruhe an die Sache herangehen. Das nächste Mal besseren Zeitplan für die Aufgaben erstellen, sodass alles rechtzeitig fertig wird

Stresstagebuch

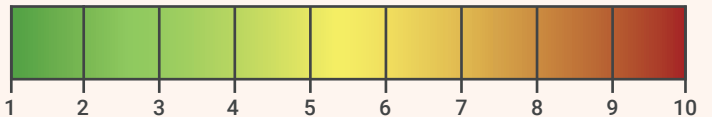
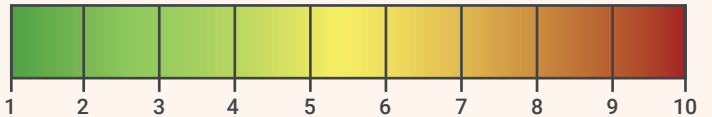
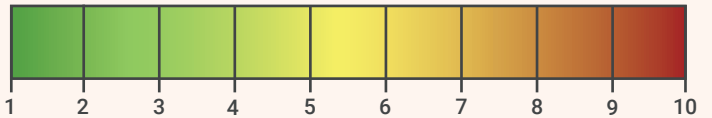
Wie hast Du Dich heute allgemein gefühlt?



Was ist heute vorgefallen?

Wie war Deine Reaktion auf das Vorgefallene?

(1 = ganz entspannt | 10 = total gestresst)



Was waren Deine ersten Gedanken und Handlungen nach dem Geschehenen?

Wie hättest Du handeln können, um weniger gestresst zu sein?

Stresstagebuch

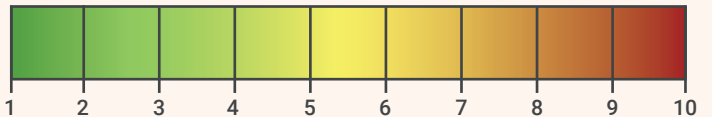
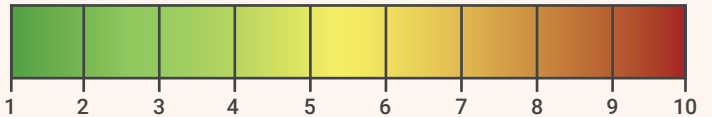
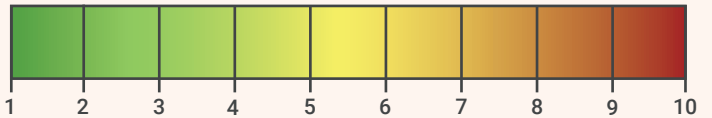
Wie hast Du Dich heute allgemein gefühlt?



Was ist heute vorgefallen?

Wie war Deine Reaktion auf das Vorgefallene?

(1 = ganz entspannt | 10 = total gestresst)



Was waren Deine ersten Gedanken und Handlungen nach dem Geschehenen?

Wie hättest Du handeln können, um weniger gestresst zu sein?

Stresstagebuch

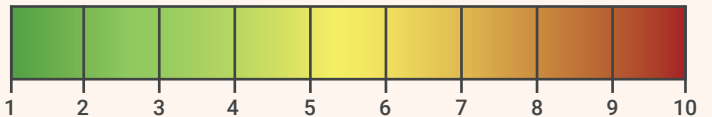
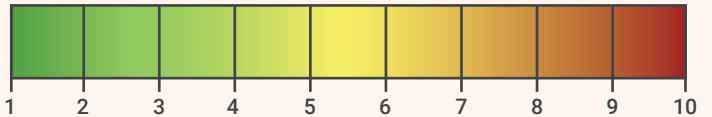
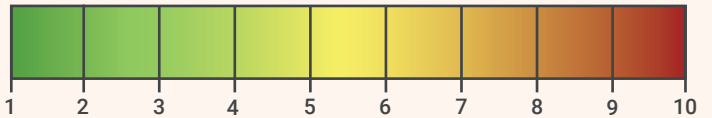
Wie hast Du Dich heute allgemein gefühlt?



Was ist heute vorgefallen?

Wie war Deine Reaktion auf das Vorgefallene?

(1 = ganz entspannt | 10 = total gestresst)



Was waren Deine ersten Gedanken und Handlungen nach dem Geschehenen?

Wie hättest Du handeln können, um weniger gestresst zu sein?

Stresstagebuch

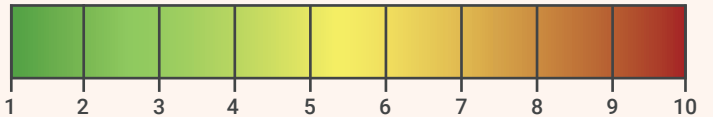
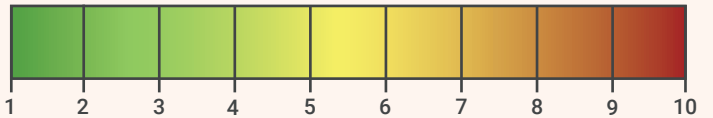
Wie hast Du Dich heute allgemein gefühlt?



Was ist heute vorgefallen?

Wie war Deine Reaktion auf das Vorgefallene?

(1 = ganz entspannt | 10 = total gestresst)



Was waren Deine ersten Gedanken und Handlungen nach dem Geschehenen?

Wie hättest Du handeln können, um weniger gestresst zu sein?