

Persönliches Arbeitsblatt Stress

Welche Situationen nerven Sie des Öfteren?

Welche Situationen lösen bei Ihnen schon Stress aus, wenn Sie nur daran denken?

Wo und wann stören Sie Stress / Angst /negative Emotionen am meisten?

Wie reagieren Sie auf Stress? (körperlich / emotional / Gedankenebene)

Was möchten Sie ändern? Wie möchten Sie stattdessen lieber reagieren?

Bisherige Strategien

Wie helfen Sie sich in den oben beschriebenen Situationen?

Was hilft Ihnen, Stressgedanken zu vergessen oder weniger wichtig werden zu lassen?

Wie erholen Sie sich am besten von Stress?

Welche Techniken kennen Sie bisher zu folgenden Themen

ENTSPANNUNG

FOKUSSIEREN / KONZENTRATION

MOTIVATION

KÖRPERÜBUNGEN