

## **Anleitung Stresstagebuch**

Führen Sie für einige Wochen ein Stresstagebuch und reflektieren Sie hier Ihre erlebten Stresssituationen. Das hat zwei gute Wirkungen: Einerseits wird damit Ihre Aufmerksamkeit in den Stresssituationen selber geschult, und gleichzeitig erkennen Sie nach einer gewissen Zeit Ihre typischen Stressmuster. Das ist eine gute Grundlage, um innere Einstellungen, Bewertungen und Verhaltensweisen nach und nach zu verändern.

Beschreiben Sie jede Stresssituation einzeln. Sie können dabei nach folgendem Muster vorgehen:

Wie war die Situation konkret? Was war der Stressimpuls oder -auslöser?

Beschreiben Sie Ihre Bewertung und Ihre Reaktion:

- Welche Gedanken hatten Sie?
- Was haben Sie gefühlt?
- Welche Körperempfindungen haben Sie gespürt? Welche Impulse?
- Und wie haben Sie sich verhalten?

Wie bewerten Sie diese Situation auf einer Skala von 1-3?

Dabei bedeutet 1: geringes Stresslevel, 2: mittleres Stresslevel, 3: starkes Stresslevel

Wichtig ist: Bleiben Sie bei der Reflexion bei Ihrer Erfahrung, analysieren Sie nicht die anderen und suchen Sie nicht nach Schuldigen – es geht um Ihren Umgang mit der jeweiligen Situation und darum, für Sie andere, hilfreichere Möglichkeiten des Umgangs zu finden.

Und: Beobachten Sie sich mit einer freundlichen und mitfühlenden Haltung - es geht nicht um Selbstkritik und Optimierungszwang, sondern um ein besseres Kennenlernen Ihrer eigenen Muster und um positive Entwicklungsmöglichkeiten!

Sabine Keßel