

# Fragebogen persönliche Stresssymptome

## **Woran erkenne ich Stress bei mir?**

**Bitte alle Antworten schriftlich notieren.**

Was sind meine häufigsten Stressoren (Stressauslöser/ Stressfaktoren)?

Äußere (Situationen): Leistungsdruck, Überforderung, Existenzangst, Konflikte in der Partnerschaft ect.

Innere (Gedanken): Perfektionismus, Nicht Nein-Sagen können (mangelnde Abgrenzungsfähigkeit) ect.

.....  
.....  
.....

Welche (automatischen) Gedanken oder Gefühle nehme ich in Stresssituationen wahr?

Gedankenkreisen (Wie soll ich das nur schaffen), Denkblockaden, Nervosität, Ärger, Unsicherheit ect.

.....  
.....  
.....

Wie verhalte ich mich typischerweise in Stresssituationen?

Angriff/Flucht/Erstarrung, Schimpfen, Tempo beschleunigen, Frustessen, Mangelernährung, Zigaretten, Alkohol, Ablenkung ect.

.....  
.....  
.....

Welche Körperempfindungen nehme ich in Stresssituationen am häufigsten wahr?

Schwindel, Kloß im Hals, Schwitzen, Schmerzen (Kopf, Nacken, Rücken), Magendruck, Sodbrennen ect.

.....  
.....  
.....

Wo in meinem Körper kann ich Muskelverspannungen besonders intensiv spüren?

Kiefer, Kopf, Hals- und Schulterbereich, Rücken ect.

.....  
.....  
.....

## Entspannung und Regeneration

Wobei kann ich mich am besten erholen und entspannen?

Entspannungstechniken, Achtsamkeit, Sport, Spaziergänge, Badewanne, gutes Buch lesen.

.....

.....

.....

Woran merke ich, dass ich erholt und entspannt bin?

Ruhige und tiefe Atmung, lockere Muskulatur, Gefühle von innerer Ruhe und Zufriedenheit.

.....

.....

.....

Welche Entspannungstechniken möchte ich ab sofort in meinem Alltag integrieren?

Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit, Muskelentspannung,

.....

.....

.....