

Was stresst mich eigentlich?

Dein Stress entsteht aus Belastungen und daraus, wie du mit ihnen umgehst. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, was dich besonders beansprucht und wo du ansetzen kannst.

Verstehen & Einordnen

1. Was stresst mich momentan am meisten?
2. Wann steigt mein Stress besonders stark?
3. Wie reagiert mein Körper auf Stress?
4. Welche Gedanken verstärken meinen Stress?
5. Was davon kann ich selbst beeinflussen?

Weiterdenken & verändern

1. Welche Belastung kann ich reduzieren?
2. Was muss ich nicht sofort erledigen?
3. Wo brauche ich Unterstützung?
4. Was hilft mir zuverlässig beim Runterkommen?
5. Was kann ich vorbeugend verändern?



Mein nächster Schritt

Welche Belastung möchte ich als Erstes kleiner machen?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?