

Selbstbeobachtungsbogen „Stress“ (mind. 14 Tage)

Datum	Stressor (das, was den Stress auslöst)	Körper	Gedanken	Gefühle	Verhalten
	Lahmer Traktor vor mir und ich hab' Zeitdruck	Beschleunigter Puls und Atmung, Druck auf der Brust	„Du blöder Traktor! Komm' fahr schneller. Sch...ich komm zu spät. Oh nein...	Unruhe; Angst davor, zu spät zu kommen	Schreie laut im Auto rum, greife stärker ums Lenkrad, zünde mir eine Zigarette an...