

Was sind Ihre persönlichen Stressreaktionen ?

Versuchen Sie bitte in der Liste die ersten Anzeichen von Überforderung und Stress, die sie typischer Weise bei sich beobachten, einzutragen.

Diese Überforderungsreaktionen treten typischer Weise auch unabhängig von akuten Auslösern auf. Zum Teil machen sie sich sogar in anschließenden Ruhe- und Erholungsphasen bemerkbar.

Kognitiv: Was sage ich zu mir selbst, wenn ich in Stresssituationen gerate ?
Welche Gedanken und Gefühle habe ich dabei?

Emotional: Benennen Sie bitte so genau wie möglich die Gefühle, die in solchen Situationen auftreten .

Körperlich: Welche körperlichen Anzeichen bemerken Sie?
