

# Stresstagebuch

Datum/Zeit der Stress-situation	Wie war die Nacht?	Stressauslöser (Situation/Person)	Ihre Gefühlslage (Emotionen benennen)	Dauer der Stresssituation	Gedanken während der Stresssituation?	Wodurch wird es besser?	Wodurch wird/wurde es schlechter?