

Übungstagebuch, - Langversion -

erste Woche

Bitte führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche und richte dabei besonderes Augenmerk auf folgende Fragen:

- ☞ **Fühlte ich mich an diesem Tag gestresst?**
- ☞ **Wann war das?**
- ☞ **Und warum?**

Wie stark war die Belastung, was den zeitlichen Umfang und das persönliche Stressniveau (Stressfaktor SF von 1 = kaum gestresst, 2 = mäßig gestresst, bis 3= stark gestresst) betrifft?

Konnte ich danach abschalten? Konnte ich in der Nacht gut schlafen? (Fazit-Zeile)

Bitte kennzeichne auch deine Pausenzeiten, wenn du welche gemacht hast. Falls dir zu aufwendig erscheint, über die gesamte Woche Protokoll zu führen, wähle für dich einen typischen Wochentag und einen Tag des Wochenendes aus und führe darüber Tagebuch (siehe Kurzform, nächste Seite). Am meisten jedoch profitierst du von dieser Übung, wenn du diese vollständig ausführst. Es genügt, sich einmal am Tag einige Minuten Zeit zu nehmen, um die Geschehnisse Revue passieren zu lassen.

Zeit	Montag, den	S F	Dienstag, den	S F	Mittwoch, den	S F	Donnerstag, den	S F	Freitag, den	S F	Samstag, den	S F	Sonntag, den	S F
Fazit des Tages														

Übungstagebuch, - Kurzversion -

erste Woche

Bitte führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche und richte dabei besonderes Augenmerk auf folgende Fragen:

- ☞ **Fühlte ich mich an diesem Tag gestresst?**
- ☞ **Wann war das?**
- ☞ **Und warum?**

Wie stark war die Belastung, was den zeitlichen Umfang und das persönliche Stressniveau (Stressfaktor SF von 1 = kaum gestresst, 2 = mäßig gestresst, bis 3= stark gestresst) betrifft?

Konnte ich danach abschalten? Konnte ich in der Nacht gut schlafen? (Fazit-Zeile)

Bitte kennzeichne auch deine Pausenzeiten, wenn du welche gemacht hast. Wähle für diese Übung exemplarisch einen für dich typischen Wochentag und einen Tag vom Wochenende aus.

Zeit	Wochentag:	S F	Wochenende:	S F
Fazit des Tages				

Anhaltspunkte/ Fragen zur individuellen Zielformulierung

erste Woche

Fragen	Antworten
Was will ich (kurz- und langfristig) erreichen?	
Was will ich in Zukunft anders machen?	
Was sind mögliche Hindernisse und Stolpersteine?	
Wie kann ich sie beseitigen?	
Wer aus meiner Umgebung kann mich beim Erreichen meines Zieles unterstützen?	
Und wie?	
Wie kann ich sicherstellen, dass ich meinem Vorsatz in Richtung Ziel folge?	

Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?	
In welchen Situationen würde ich das merken?	
Wie würde ich mich dann fühlen?	
Was würde ich zu mir sagen?	
Wann will ich mein Ziel erreicht haben?	
Welchen Nutzen habe ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe, was sind mögliche Nachteile der Veränderung?	
Habe ich noch andere Optionen?	

Übungstagebuch, - Langversion -

zweite Woche

Bitte führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche und richte dabei besonderes Augenmerk auf folgende Fragen:

- ☞ **Welche Situation empfand ich stressig?**
- ☞ **Welche Gedanken und Gefühle hatte ich dazu?**

Wie stark war die Belastung, was den zeitlichen Umfang und das persönliche Stressniveau (Stressfaktor SF von 1 = kaum gestresst, 2 = mäßig gestresst, bis 3= stark gestresst) betrifft?

Konnte ich danach abschalten? Konnte ich in der Nacht gut schlafen? (Fazit-Zeile)

Bitte kennzeichne auch deine Pausenzeiten, wenn du welche gemacht hast. Falls dir zu aufwendig erscheint, über die gesamte Woche Protokoll zu führen, wähle für dich einen typischen Wochentag und einen Tag des Wochenendes aus und führe darüber Tagebuch (siehe Kurzform, nächste Seite). Am meisten jedoch profitierst du von dieser Übung, wenn du diese vollständig ausführst. Es genügt, sich einmal am Tag einige Minuten Zeit zu nehmen, um die Geschehnisse Revue passieren zu lassen.

Zeit	Montag, den	S F	Dienstag, den	S F	Mittwoch, den	S F	Donnerstag, den	S F	Freitag, den	S F	Samstag, den	S F	Sonntag, den	S F
Fazit des Tages														

Übungstagebuch, - Kurzversion -

zweite Woche

Bitte führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche und richte dabei besonderes Augenmerk auf folgende Fragen:

- ☞ **Welche Situation empfand ich stressig?**
- ☞ **Welche Gedanken und Gefühle hatte ich dazu?**

Wie stark war die Belastung, was den zeitlichen Umfang und das persönliche Stressniveau (Stressfaktor SF von 1 = kaum gestresst, 2 = mäßig gestresst, bis 3= stark gestresst) betrifft?

Konnte ich danach abschalten? Konnte ich in der Nacht gut schlafen? (Fazit-Zeile)

Bitte kennzeichne auch deine Pausenzeiten, wenn du welche gemacht hast. Wähle für diese Übung exemplarisch einen für dich typischen Wochentag und einen Tag vom Wochenende aus.

Zeit	Wochentag:	S	Wochenende:	S
		F		F
Fazit des Tages				

Übungstagebuch, - Langversion -

dritte Woche

STRESS / ENTSPANNUNG

Bitte führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche:

☛ **Fühlte ich mich an diesem Tag gestresst? Wann war das? Und warum?**

Wie stark war die Belastung, was den zeitlichen Umfang und das persönliche Stressniveau (Stressfaktor SF von 1 = kaum gestresst, 2 = mäßig gestresst, bis 3= stark gestresst) betrifft?

Konnte ich danach abschalten? Konnte ich in der Nacht gut schlafen? (Fazit-Zeile)

Bitte kennzeichne auch deine Pausenzeiten, wenn du welche gemacht hast. Notiere die Zeiten, in denen du explizit **Übungen zur Entspannung** (EÜ) gemacht hast. Übe zunächst in Ruhe. Wenn dir die Entspannung gelingt, probiere die Techniken auch in Stresssituationen aus. Bedenke dabei, dass viel Übung nötig ist, um Erfolg zu haben. Markiere **Momente erfolgreicher Entspannung** – unabhängig, ob in Ruhe oder Stress- mit einer ☀.

Zeit	Montag, den	S F	Dienstag, den	S F	Mittwoch, den	S F	Donnerstag, den	S F	Freitag, den	S F	Samstag, den	S F	Sonntag, den	S F
Fazit des Tages														

Übungstagebuch, - Kurzversion -

dritte Woche

STRESS / ENTSPANNUNG

Bitte führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche:

☞ **Fühlte ich mich an diesem Tag gestresst? Wann war das? Und warum?**

Wie stark war die Belastung, was den zeitlichen Umfang und das persönliche Stressniveau (Stressfaktor SF von 1 = kaum gestresst, 2 = mäßig gestresst, bis 3= stark gestresst) betrifft? Konnte ich danach abschalten? Konnte ich in der Nacht gut schlafen? (Fazit-Zeile)

Bitte kennzeichne auch deine Pausenzeiten, wenn du welche gemacht hast. Notiere die Zeiten, in denen du explizit Übungen zur Entspannung (EÜ) gemacht hast. Übe zunächst in Ruhe. Wenn dir die Entspannung gelingt, probiere die Techniken auch in Stresssituationen aus. Bedenke dabei, dass viel Übung nötig ist, um Erfolg zu haben. Markiere Momente erfolgreicher Entspannung – unabhängig, ob in Ruhe oder Stress- mit einer ☀.

Wähle für diese Übung exemplarisch einen für dich typischen Wochentag und einen Tag vom Wochenende aus.

Zeit	Wochentag:	S F	Wochenende:	S F
Fazit des Tages				

STRESS!

vierte Woche

Wähle eine für dich besonders belastende Situation, in der du viel Stress hattest. Schildere diese kurz und beantworte dir dann folgende Fragen:

Fragen	Beschreibe....
Wovor fürchte ich mich dabei am meisten?	
Was würde passieren, wenn meine Befürchtung wahr werden würde?	
Was würde das für Konsequenzen haben?	
Gibt es auch andere mögliche Folgen? Welche sind das?	
Welche Konsequenz ist am wahrscheinlichsten?	
Wie würde ich die Situation beurteilen, wenn sie mir von jemandem erzählt würde?	
Was würde ich ihm/ ihr raten?	
Hat die Situation auch positive Aspekte?	
Was kann ich daraus lernen?	
Welchen Anteil habe ich an meinem Problem?	
Was kann ich daran verändern?	

Führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche. Überlege, was für dich positiv war. Schenke dir dabei sowohl beruflichen/ alltäglichen Verpflichtungen als auch Freizeitaktivitäten Beachtung:

Was waren schöne Momente? Wann habe ich mich besonders wohl gefühlt? Was hat mir gut getan? Was habe ich gut gemacht? Welche persönlichen Ressourcen habe ich genutzt? Wo siehst du deinen persönlichen Anteil daran, dass die Situation so zufriedenstellend verlaufen ist? Bitte schätze , wie zufrieden du jeweils mit dir gewesen bist: 0 = eher unzufrieden, 1 = mäßig zufrieden, 2 = sehr zufrieden und notiere das in der Spalte „z“. Scheint es dir zu aufwendig, das Protokoll über die gesamte Woche zu führen, wähle die Kurzversion des Protokolls.

Zeit	Montag, den	Z	Dienstag, den	Z	Mittwoch, den	Z	Donnerstag, den	Z	Freitag, den	Z	Samstag, den	Z	Sonntag, den	Z
Fazit des Tages														

Führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche. Überlege, was für dich positiv war. Schenke dir dabei sowohl beruflichen/ alltäglichen Verpflichtungen als auch Freizeitaktivitäten Beachtung:

Was waren schöne Momente? Wann habe ich mich besonders wohl gefühlt? Was hat mir gut getan? Was habe ich gut gemacht? Welche persönlichen Ressourcen habe ich genutzt? Wo siehst du deinen persönlichen Anteil daran, dass die Situation so zufriedenstellend verlaufen ist? Bitte schätze , wie zufrieden du jeweils mit dir gewesen bist: 0 = eher unzufrieden, 1 = mäßig zufrieden, 2 = sehr zufrieden und notiere das in der Spalte „z“.

Zeit	Wochentag:	Z	Wochenende:	z
Fazit des Tages				

Führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche. Überlege, was für dich positiv war. Schenke dir dabei sowohl beruflichen/ alltäglichen Verpflichtungen als auch Freizeitaktivitäten Beachtung:

Was waren schöne Momente? Wann habe ich mich besonders wohl gefühlt? Was hat mir gut getan? Was habe ich gut gemacht? Welche persönlichen Ressourcen habe ich genutzt? Wo siehst du deinen persönlichen Anteil daran, dass die Situation so zufriedenstellend verlaufen ist? Bitte schätze , wie zufrieden du jeweils mit dir gewesen bist: 0 = eher unzufrieden, 1 = mäßig zufrieden, 2 = sehr zufrieden und notiere das in der Spalte „z“. Scheint es dir zu aufwendig, das Protokoll über die gesamte Woche zu führen, wähle die Kurzversion des Protokolls.

Zeit	Montag, den	Z	Dienstag, den	Z	Mittwoch, den	Z	Donnerstag, den	Z	Freitag, den	Z	Samstag, den	Z	Sonntag, den	Z
Fazit des Tages														

Führe Tagebuch über deine Aktivitäten in dieser Woche. Überlege, was für dich positiv war. Schenke dir dabei sowohl beruflichen/ alltäglichen Verpflichtungen als auch Freizeitaktivitäten Beachtung:

Was waren schöne Momente? Wann habe ich mich besonders wohl gefühlt? Was hat mir gut getan? Was habe ich gut gemacht? Welche persönlichen Ressourcen habe ich genutzt? Wo siehst du deinen persönlichen Anteil daran, dass die Situation so zufriedenstellend verlaufen ist? Bitte schätze , wie zufrieden du jeweils mit dir gewesen bist: 0 = eher unzufrieden, 1 = mäßig zufrieden, 2 = sehr zufrieden und notiere das in der Spalte „z“.

Zeit	Wochentag:	Z	Wochenende:	z
Fazit des Tages				