FRAUENGeflüster

Stresstagebuch Blatt

_____

To-Do:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Emotionen:

W: Wut
G: Gereiztheit
E: Erschöpfung
T: Traurigkeit
A: _____
B: _____
C: _____
D: _____

Skala:

1-10 (max=10)

www.frauengefluester.net

Zeitpunkt			Stressor/Empfinden			Lösung	
Datum	Uhrzeit	Zyklustag	Stressor	Ausgelöste Emotion	Empfindungsskala	Relative Skala	Veränderung

Erkärung Stresstagebuch

Warum und wofür?

Das Stresstagebuch soll dir helfen Muster zu erkennen, was bei dir Stress auslöst und dich zum Nachdenken anregen, was du an den einzelnen Punkten ändern könntest.
Dies hat auch den Vorteil, dass du dadurch achtsamer mit deinem Körper bist, mal ganz genau auf seine Signale achtest und diese reflektierst.
Falls du zum Beispiel bei einem Heilpraktiker oder Arzt in Behandlung bist, kannst du das ausgefüllte Stresstagebuch auch super mitnehmen, damit der der Therapeut sich ein genaues Bild über deinen Zustand bilden kann.

Wie funktioniert das Eintragen?

Links findest du die Legende (rosa hinterlegt). Diese kannst du überall, wo so ein Strich ist „_____“, noch individualisieren.
In der linken Spalte der Legende haben wir für dich eine To-Do Liste eingefügt, denn es ist auch das Ziel über mögliche Lösungen / Veränderungen nachzudenken.
Wenn du dafür etwas tun musst, kannst du das nun in der To-Do Liste vermerken und abhaken sobald es erledigt ist.
Rechts in der Tabelle kannst du jeden einzelnen Stressmoment eintragen.
Hierfür brauchst du die Symbole aus der Legende. In jeder Spalte ist es natürlich auch erlaubt mehrere Symbole einzutragen oder das Feld leer zu lassen, wenn nichts zutrifft.

Vorab:

Wir empfehlen dir zum Einstieg in das Thema Stress / Chronische Erschöpfung entweder unsere Blogbeiträge „Chronische Erschöpfung / Nebennierenschwäche“ & „Die vier Phasen der Nebennierenschwäche und was du dagegen tun kannst“ zu lesen, oder dir unsere Videos „Chronische Erschöpfung- Entstehung“ & „Chronische Erschöpfung- was du dagegen tun kannst“ an zu schauen, oder dir unsere Podcastfolge 003 „Stress, Erschöpfung und was wir dagegen tun können“ anzuhören. Alles findest du auf unserem Blog

Kateogorie: Zeitpunkt

Datum: Hier trägst du das Datum ein, Es können natürlich auch mehrere Stressmomente pro Tag eingetragen werden. Dann verwende einfach mehrere Zeilen.

Uhrzeit:
Ja, auch die Uhrzeit kann wichtig sein. Vielleicht bemerkst du, dass du z.B. immer besonders morgens oder abends gestresst bist.

Zyklustag:
Bei uns Frauen ist der Zyklus oft entscheidend für unsere Stressresistenz. Schaue mal ob es bei dir einen Unterschied macht ob du dich in der ersten oder zweiten Zyklushälfte befindest.

Kateogorie: Stressor / Empfinden

Stressor:
Hier trägst du die Situation ein, die dich gestresst hat. Versuche es möglichst kurz gefasst auf den Punkt zu bringen.

Ausgeflöste Emotionen:
Hier trägst du die Emotion ein, die die Situation für in dir ausgelöst hat. Dafür nutzt du die Buchstaben in der Legende.

Empfindungsskala:
Hier kannst du eintragen wie sehr die Situation dich auf einer Skala von 1-10 (10=Max.) mitgenommen hat.
Es ist dein subjektives Empfinden gefragt

Kateogorie: Lösung

Relative Skala:
Auch hier trägst du wieder eine Zahl von 1-10 ein.
Diesmal ist allerdings nicht dein subjektives Empfinden gemeint, sondern dass was du denkst, wie objektiv betrachtet, die Situation dich eigentlich hätte mitnehmen sollen.
Zum Beispiel hast du in der Zeitung eine schlimme Nachricht gelesen, die dich aber nicht betrifft. Trotzdem nimmt dich das über den ganzen Morgen mit und deine Stimmung ist getrübt.
Du vergibst für dein subjektives Empfinden 5 von 10 Punkten.
Objektiv betrachtet betrifft dich dieses Ereignis aber ja gar nicht.
Also überlegst du, wie sehr es dich eigentlich hätte mitnehmen dürfen. (z.B: 1 oder 2 Punkte.)
Dies trägst du dann bei „Relative Skala ein“

Verbesserung
Nun überlegst du, wie du die Situation in Zukunft umgehen bzw. ändern kannst. In unserem Beispiel von oben, mit der Zeitung, könnte man darüber nachdenken die Zeitung ab zu bestellen und stattdessen morgens eine wohltuende Zeitschrift zu lesen, wo es um Glücksmomente und Achtsamkeit geht.
Dies trägst du nun bei „Verbesserung“ ein.
Und damit du gleich dran denkst das umzusetzen, kannst es auch in der To-Do Liste, links in der Legende, notieren.

FRAUEN Geflüster

Stresstagebuch

Blatt 1

To-Do:

- [x] Koffeinfreien Kaffee kaufen
- [ ] Abends schon den Morgen vorbereiten
- [x] Zeitung abbestellen -> andere!
- [ ] auslaufgeschützten Becher kaufen
- [ ] gesunde Rezepte rausuchen
- [ ] Termin beim Heilpraktiker

Emotionen:

W: Wut
G: Gereiztheit
E: Erschöpfung
T: Traurigkeit
A: innere Unruhe
B: Aggression
C: Schlaflosigkeit
D: Angst

Skala:

1-10 (max=10)

www.frauengefluester.net

Zeitpunkt			Stressor/Empfinden			Lösung	
Datum	Uhrzeit	Zyklustag	Stressor	Ausgelöste Emotion	Empfindungsskala	Relative Skala	Veränderung
01.04	10:00	8	2 Tassen Kaffee getrunken	B, G	6		nur noch 1 Tasse bzw. koffeinfrei
01.04	13:30	8	Blöde Bemerkung von Kollegin	W, T	7	3	an mir abprallen lassen, Durchatmen weitermachen
02.04	06:30	9	Kind für Kiga fertig machen - purer Stress	G, B	7	3	Abends schon alles für Morgens zurecht legen
02.04	7:45	9	Zeitung gelesen, schlimme Nachrichten	E, T	5	1	nur noch positive Berichte lesen, andere Zeitung
02.04	16:00	9	Kind Glas umgekippt	G	6	1	auslaufgeschützten Becher holen
02.04	23:00	9	Thriller geschaut, jetzt schlaflos ängstlich	C, D, A	8	0	Keine Thriller/Krimis mehr schauen!
04.04	18:00	11	Streit mit Mann wegen Haushalt	E, T	6	2	Plan erstellen gemeinsam
05.04	09:00	12	gestern Abend ungesund gegessen	G, A	7		gesünder Kochen
05.04	14:00	12	Eisprung Schmerzen	E	7		Checken lassen beim Heilpraktiker
07.04	15:00	14	Einkaufen mit Kind nur geschreie	W, G, E	8	3	nicht mehr mit Kind zusammen einkaufen