

Stressprotokoll

Schreiben Sie Ihre täglichen „Stresspunkte“ nach ihrer Art, Intensität und wenn möglich Verarbeitungsart während der letzten Woche aus Ihrer Erinnerung auf. Wenn Sie dies nicht mehr für die letzte Woche tun können, so versuchen Sie es wenigstens für die 2 letzten Tage.

	Stresspunkte Art	Frequenz	Stärke	Verarbeitung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Machen Sie das selbe für diese Woche jeden Tag neu (sh. Rückseite)

	Stresspunkte Art	Frequenz	Stärke	Verarbeitung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				