

## Stresstagebuch

Welche Situation?				
Welche Emotion/en?				
Wenig		Stress		Viel
Schlecht		Befinden		Sehr gut
Fremdbestimmt		Kontrolle		Selbstbestimmt
Kurz		Zeit		Lang
Was war meine Reaktion?				
Was brauche ich das nächste mal? Wie kann ich es erreichen?				