

Meine persönliche Stresssituation

Diese Übung wird Ihnen nur dann zum Erfolg verhelfen, wenn Sie die Übung konsequent anwenden!

1. Beschreiben Sie zunächst die **Situation**, in der Sie sich gestresst fühlen!

Versuchen Sie bitte so konkret bzw. bildhaft wie möglich, die für Sie typische Stresssituation zu beschreiben, etwa nach Art eines Drehbuchs: Was ereignet sich wo, wann, mit wem, wie, usw.

2. Welche **Gedanken** gehen Ihnen in dieser Situation durch den Kopf?

Welche innere Einstellung haben Sie in dieser Situation? Was sagen Sie dabei zu sich selbst?

3. Welche **Gefühle** haben Sie in dieser Stresssituation?

Z. B. Ärger, Wut, Enttäuschung, Angst, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit oder andere Gefühle.

4. Welche **körperlichen Empfindungen** verspüren Sie in dieser Stresssituation?

Z. B. Verspannung von bestimmten Muskeln, Kopfweg, Magendrücken, Schwitzen, schneller Pulsschlag, Zittern und anderes.

5. Wie **verhalten** Sie sich in dieser Stresssituation?

Bitte beschreiben Sie Ihr „beobachtbares“ Verhalten, also das, was andere in dieser Situation bei Ihnen beobachten können oder könnten: Z. B.: Ich ziehe mich in mein Zimmer zurück; ich schreie den anderen an; ich sitze tatenlos in meiner Wohnung herum; oder anderes.

6. Was sind die **Konsequenzen** Ihres Verhaltens in dieser Stresssituation?

Bitte beschreiben Sie möglichst konkret, wie die Situation endet, d. h. was schliesslich unmittelbar aus dieser Situation wird. Z. B. Ich gehe verärgert ins Bett und kann nicht einschlafen; oder anderes.
