

Wochentag	Beschreibung der konkreten stressauslösenden Situation: Was ist geschehen? Was genau hat den Stress ausgelöst?	Wie hätten Sie reagieren können, um weniger gestresst zu sein?	Wie häufig sind Sie mit diesem Stressor konfrontiert?	Wie sehr belastet Sie dieser Stressor? von 1 (wenig) - 10 (extrem viel Stress)	Welche Körperempfindungen haben Sie während dieser Situation bemerkt?	Welche Gedanken sind Ihnen dabei durch den Kopf gegangen?	Wie möchte ich in Zukunft mit solchen Stressoren umgehen?
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							