



---

**Arbeitsblatt Stressmanagement**

**Schritt 1 – Aufspüren der persönlichen Stressfaktoren**

Stressige Situationen in meinem Alltag:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Schritt 2 – Äußere und innere Stressoren

Diese Situation stresst mich:

Beschreiben Sie die Situation möglichst genau. Wo und wann tritt sie auf? Wer ist beteiligt? Was genau setzt Sie unter Druck? Wie äußert sich die Anspannung?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Die Stressauslöser:

<b>Äußere Stressoren,</b>		<b>Innere Stressoren</b>
... die ich beeinflussen kann	... auf die ich keinen Einfluss habe	

Mit diesen organisatorischen Maßnahmen könnte ich den Stress vermeiden/reduzieren:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese Haltungen und Einstellungen würden mir helfen, die Situation gut zu bewältigen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Schritt 4 – Konkrete Schritte zur Stressreduktion**

Das werde ich künftig anders organisieren:

---

---

---

---

---

---

---

Diese förderlichen Einstellungen oder Haltungen übe ich ein:

---

---

---

---

---

---

---

### Schritt 5 – Aktiv entspannen für mehr Wohlbefinden

Dinge und Unternehmungen, die mein Leben schöner machen und bei denen ich gut entspannen kann:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Schritt 6 – Mein Plan für inneres Gleichgewicht

Das nehme ich mir vor	Zeitplan – (Bis) Wann?


So sieht die eingangs beschriebene Situation künftig – nach Umsetzung der festgelegten Schritte – aus:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---