

## Stresserfahrungen

Wenn Sie Ihrem Stress auf die Spur kommen wollen, ist ein wenig Aufmerksamkeit und Nacharbeit hilfreich. Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, stressauslösenden Situationen näher zu kommen und Ihre körperliche und psychische Reaktion darauf beschreiben zu können.

### Stressoren

- Wann tritt der Stress auf? - Ereignis, Zeit und Anlass
- Wo geschieht das? - Ort, ggf. detaillierte Beschreibung
- Wer ist daran beteiligt? Welche Personen sind anwesend? An wen denken Sie?
- Was wird gesagt oder getan? - Eine möglichst genaue Beschreibung der Situation mit den Handlungen und Aussagen der einzelnen Beteiligten

### Persönliches

- Wie bewerten Sie die Situation? Welche Gefühle kommen in Ihnen auf? Gibt es Vergleiche zu vergangenen Situationen?
- Wie bewerten Sie das Verhalten der anderen Personen?
- Wie bewerten Sie Ihr eigenes Verhalten? Wie denken Sie über das, was Sie tun und denken?
- Welche Erwartungen haben Sie an die anderen Personen? Was wünschen Sie sich bewusst oder unbewusst von den anderen?
- Welche Erwartungen haben Sie an sich selbst?
- Welche Befürchtungen haben Sie? Was könnte passieren?

### Stressreaktion

- Was spüren Sie körperlich? Wie wirkt sich der Stress auf Ihren Organismus aus?
- Was fühlen Sie?
- Was denken Sie?
- Was tun oder sagen Sie?