



✓ Tabelle zur Analyse Stressauslöser – Stressreaktion – Stressmanagement – Selbstbewusstsein

Persönliche Auslöser / Stressoren (Was regt mich auf, was stresst mich, was verunsichert mich? So detailliert wie möglich aufschreiben!)	Was denke ich in dieser Situation?	Was fühle ich in dieser Situation?	Wie reagiere / verhalte ich mich normalerweise in dieser Situation?	Welcher meiner Werte wurde verletzt?	Lohnt sich die Aufregung? Ja / Nein	Positiver Spruch zur Motivation