

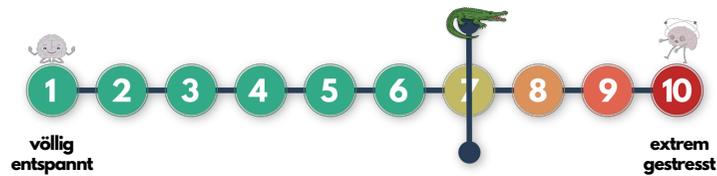
# Deine Stress-Skala

Bewerte deinen aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10.  
Ein Wert von 1 bedeutet, dass du dich vollkommen entspannt fühlst,  
während ein Wert von 10 bedeutet, dass du dich extrem gestresst und überfordert fühlst.



- Was glaubst du, hat deinen Stresslevel heute beeinflusst?
- Welche Strategien hast du genutzt, um deinen Stress zu reduzieren?
- Gibt es etwas, das dir geholfen hat, dich besser zu fühlen?

# Tägliche Stressbewertung



Bewerte deinen aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10. Ein Wert von 1 bedeutet, dass du dich vollkommen entspannt fühlst, während ein Wert von 10 bedeutet, dass du dich extrem gestresst und überfordert fühlst.

Datum	Stress-Level	Notizen zu Stressfaktoren und Bewältigungsstrategien

## Zusätzliche Fragen für die Woche:

Gibt es wiederkehrende Situationen, die deinen Stress erhöhen?

---

Welche Methoden zur Stressbewältigung haben für dich am besten funktioniert?

---

Was könntest du in der kommenden Woche anders machen, um deinen Stress zu reduzieren?

---