

Zentrale Studienberatung

Stressanalyse

1. Fragen zur Stressanalyse

Ist dir bewusst, was dich stresst? Der erste Schritt in der Stressbewältigung liegt in der Durchführung einer Stressanalyse. Nur wenn du weißt, welche Umstände dich belasten, kannst du überlegen, was du zukünftig ändern solltest.

1. Auf einer Skala von 1 (= wenig) bis 10 (= viel), wie gestresst fühlst du dich zurzeit?
2. Was sind die Hauptursachen für deinen Stress? Sind es äußere oder innere Faktoren?
3. Wie reagierst du bei Stress? (körperlich, Gedanken, Gefühle, Verhalten)
4. Welche Mittel nutzt du, um mit Stress umzugehen?
5. Was bedeutet für dich Entspannung?
6. Wie oft entspannst du dich am Tag?