

## Stresssignale beobachten

**Ziel:** Eigene Stressreaktionen frühzeitig wahrnehmen und besser verstehen.

---

### Anleitung

Beobachten Sie sich in den nächsten Tagen bewusst in belastenden oder hektischen Situationen. Notieren Sie Ihre Wahrnehmungen stichpunktartig. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

---

### 1. Situation

*Wann oder wobei habe ich Stress erlebt?*

---

---

---

### 2. Körperliche Stresssignale

*Was habe ich körperlich bemerkt? (z. B. Anspannung, Herzklopfen, flacher Atem, Schwitzen)*

- Muskelverspannung
  - Herzklopfen
  - flache Atmung
  - Magen-/Darmbeschwerden
  - Kopfdruck / Kopfschmerzen
  - andere: \_\_\_\_\_
- 

### 3. Gedanken

*Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?*

---

---

---

### 4. Gefühle

*Welche Gefühle waren spürbar? (z. B. Ärger, Angst, Druck, Hilflosigkeit)*

---

---

---

## 5. Verhalten

*Wie habe ich reagiert? (z. B. Rückzug, Eile, Reizbarkeit, Vermeidung)*

---

---

---

## 6. Reflexion

*Was könnte mir in dieser Situation helfen, früher gegenzusteuern?*

---

---

---

**Hinweis:** Die Beobachtung eigener Stresssignale ist ein wichtiger Schritt, um Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelrelaxation gezielt einsetzen zu können.