

## Stressauslöser – Eigene Muster

**Ziel:** Eigene Stressauslöser erkennen, persönliche Frühwarnzeichen wahrnehmen und individuelle Muster verstehen.

**Hinweis:** Dieses Arbeitsblatt dient der Selbstreflexion. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

---

### 1. Typische Stressauslöser

*In welchen Situationen erlebe ich häufiger Stress?*

- Zeitdruck / Termine
  - Arbeitsmenge / Überforderung
  - Konflikte mit anderen
  - Hohe Erwartungen an mich selbst
  - Störungen / Unterbrechungen
  - Unklare Anforderungen
  - andere: \_\_\_\_\_
- 

### 2. Frühwarnzeichen – körperlich

*Welche körperlichen Signale treten bei mir frühzeitig auf?*

- Muskelverspannung (z. B. Nacken, Schultern)
  - Kopfdruck / Kopfschmerzen
  - flache oder schnelle Atmung
  - Herzklopfen
  - Magen-/Darmbeschwerden
  - Müdigkeit / Erschöpfung
  - andere: \_\_\_\_\_
- 

### 3. Frühwarnzeichen – Gedanken & Gefühle

*Was verändert sich in meinen Gedanken oder Gefühlen?*

Gedanken (z. B. Grübeln, Druck, Selbstkritik):

---

Gefühle (z. B. Ärger, Unruhe, Angst, Gereiztheit):

---

---

#### 4. Frühwarnzeichen – Verhalten

*Wie reagiere ich nach außen?*

- Rückzug
  - Eile / Hektik
  - Reizbarkeit
  - Vermeidung
  - erhöhte Fehleranfälligkeit
  - andere: \_\_\_\_\_
- 

#### 5. Eigene Stressmuster erkennen

*Gibt es typische Zusammenhänge zwischen Auslösern und Reaktionen?*

---

---

---

#### 6. Konsequenz für den Alltag

*Woran merke ich künftig frühzeitig, dass ich gegensteuern sollte?*

---

---

---

#### 7. Eigene Strategie

*Welche kurze Maßnahme (z. B. PMR-Kurzform) möchte ich bei ersten Anzeichen einsetzen?*

---

---

---

*Das frühzeitige Erkennen eigener Stressauslöser und Frühwarnzeichen ermöglicht es, Entspannungsverfahren gezielt und präventiv einzusetzen.*