

Life-Balance-Tagebuch (Seite 131)

Aktivität	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tag (Mo, Di usw.)							
Arbeit							
Haushalt*							
Zeit mit der Familie							
Zeit, in der Arbeit das Privatleben stört							
Zeit, in der Privates die Arbeit stört							
Sport							
Hobbys/Interessen							
Drinnen							
Draußen							
Lächeln/Lachen							
Schlafen							
Andere _____							

Stresswahrnehmung (Seite 140)

Im letzten Monat ...	Nie 0	Fast nie 1	Manch- mal 2	Recht oft 3	Sehr oft 4
1. Wie oft haben Sie sich aufge- regt, weil etwas Unerwartetes pas- siert ist?					
2. Wie oft hatten Sie das Gefühl, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben nicht unter Kontrolle zu haben?					
3. Wie oft haben Sie sich nervös und »gestresst« gefühlt?					
4. Wie oft waren Sie zuversichtlich, mit Ihren persönlichen Problemen zurechtzukommen?					
5. Wie oft hatten Sie das Gefühl, die Dinge verlaufen so, wie Sie es wollten?					
6. Wie oft hatten Sie das Gefühl, nicht mit allem, was Sie machen mussten, zurechtzukommen?					
7. Wie oft konnten Sie in Ihrem Leben Gereiztheit unter Kontrolle halten?					
8. Wie oft hatten Sie das Gefühl, über den Dingen zu stehen?					
9. Wie oft haben Sie sich über etwas, das außerhalb Ihrer Kont- rolle lag, geärgert?					
10. Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass sich die Probleme so sehr an- häufen, dass Sie diese nicht mehr in den Griff bekommen?					

Stresshäufigkeit (Seite 149)

	Nie	1 Mal pro Monat	1 Mal pro Woche	2 bis 3 Mal pro Woche	Jeden Tag	1 bis 2 Mal pro Tag	Immer
Vergesslichkeit/Zerstreuung							
Kein Sinn für Humor							
Arbeit statt Spaß							
Ungesunde Essgewohnheiten							
Gefühl von Einsamkeit oder Isolation							
Schlaflosigkeit oder unruhiger Schlaf							
Kopfschmerzen							
Gereiztheit							
Verspannte Muskeln							
Müdigkeit oder Erschöpfung							
Langeweile							
Niedergeschlagenheit							
Gereizt, wütend oder aggressiv							
Besorgt							
Angstgefühle							
Panikattacken							
Unruhiger Magen							
Gefühl von innerer Unruhe, Rastlosigkeit, Unbehagen							

Gesundheitsziele: Stress (Seite 163–166)

Stressor	Kontrollierbar	Nicht kontrollierbar	Stressor ändern	Reaktion ändern

Gesundheitsziele: Stress (Seite 163–166)

	Selten	Manchmal	Meistens
Ich bin zufrieden mit der Anzahl an Stunden, die ich arbeite.			
Meine Arbeit erfüllt mich.			
Ich bin zufrieden mit der Anzahl an Stunden, die ich mit meinen Freunden und meiner Familie verbringe.			
Mindestens fünf Tage pro Woche bin ich körperlich aktiv.			
Ich bin zufrieden mit der Anzahl an Stunden, die ich mit meinen Hobbys und Interessen verbringe.			
Ich bin zufrieden mit der Anzahl an Stunden, die ich draußen verbringe.			
Lächeln und Lachen sind Teil meines Privatlebens.			
Lächeln und Lachen sind Teil meines beruflichen Lebens.			
Ich bin zufrieden mit der Anzahl an Stunden, die ich mit Schlafen verbringe.			

Gesundheitsziele: Stress (Seite 163–166)

	Gesund	Eingreifen erforderlich	Priorität*
Wie ich Stress wahrnehme (Ergebnis von Tabelle <i>Aufgabe: Stresswahrnehmung</i> , Seite 140)			
Wie ich auf Stressoren reagiere			
Tägliche körperliche Betätigung			
Zeit, die ich mit anderen Menschen verbringe			
Zeit, die ich mit Arbeit verbringe			
Zeit, die ich mit Hobbys/Interessen verbringe			
Zeit für Lächeln und Lachen			
Anzahl an Stunden Schlaf pro Nacht**			
Zeit, die ich in der Natur verbringe			
Zeit, die ich mit technischen Geräten verbringe			
Organisation und Einsatzbereitschaft			
Koffeinkonsum**			
Zuckerkonsum			
Andere			

Aktionsplan: Stress (Seite 167)

Aktion	Reihenfolge	Schritte	Kurzfristig	Langfristig

Persönliches Profil: Stress (Seite 168)

Aspekt	Gesund	Grenzwertig	Ungesund	Stärke	Risiko	Beibehalten	Verbessern	Eingreifen	Priorität
Stresslevel									
Stresswahrnehmung									
Täglicher Stress									
Life-Balance									
Gesamtergebnis									