









## Meine alltäglichen Belastungen

- A. Listen Sie die konkreten Situationen auf, die Ihnen Stress bereiten. Ordnen Sie die Belastungen nach ihrem Schweregrad

Rangreihe meiner derzeitigen Belastungen	
1.	_____   
2.	_____   
3.	_____  
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____

- B. Beschreiben Sie, welche Stresssymptome Sie bei sich beobachten (z. B. Schlaflosigkeit, körperliche Beschwerden, Verspannung usw.)

---



---



---



---



---