

# Finde deinen Stress-Hebel

## Anleitung zum Ausfüllen in Excel

---

Schön, dass du dich für unser Trackingsystem entschieden hast um deinen persönlichen Stress-Hebel zu finden. Damit nichts schief geht und du mit der Tabelle und dem Graf in der Excel zurecht kommst, haben wir hier zunächst eine kurze Anleitung für dich.

### Stress-Tabelle

In der Stress-Tabelle kannst du jeden Tag dein Stress-Level und beliebige andere Eigenschaften, von denen du glaubst, dass sie in Zusammenhang mit deinem Stress-Level stehen, eintragen. In der ersten Zeile haben wir für dich bereits Stress als Grundeigenschaft eingetragen. In den Zeilen darunter kannst du weitere Eigenschaften wie z.B. Arbeit, Tageslicht, Schlaf, Kaffee- oder Alkoholkonsum oder Bewegung.

Einmal am Tag (z.B. immer abends) bewertest du dein Stress-Level und deine festgelegten Eigenschaften auf einer Skala von 1-10 und trägst die entsprechende Zahl ein. 1 bedeutet dabei niedrig oder wenig, 10 bedeutet hoch oder viel. Wir empfehlen dir zu Beginn mit zwei bis drei weiteren Eigenschaften das Stress-Tracking zu starten. Klick dafür einfach in das Feld mit "Eigenschaft 1" und ändere es zu der Eigenschaft die du tracken willst. Wie du siehst ändert sich dadurch diese dann auch direkt in der Stress-Grafik darunter. Beginne mit den für dich naheliegendsten Eigenschaften und weite das Tracking Woche für Woche um weitere Eigenschaften aus. So bekommst Schritt für Schritt ein besseres Gefühl für die einzelnen Faktoren. Du lernst, in dich und dein Stress-Level hineinzuspüren. Vielleicht bemerkst du ja auch schon Zusammenhänge?

### Stress-Grafik

Die Stress-Grafik wandelt ganz einfach deine angegebenen Zahlen aus der Stress-Tabelle in Kurven um. Eine Legende für die jeweilige Farbe und Eigenschaft findest du darunter. So erkennst du schnell, wie sich dein Stress-Level im Bezug auf die anderen Eigenschaften verhält. Um nicht beeinflusst zu werden, empfehlen wir dir den Graph erst nach einigen Tagen oder am besten erst nach einem Monat anzuschauen und ihn davor so gut es geht zu ignorieren.

### Auswertung

Sieh dir den Verlauf der einzelnen Kurven im Zusammenhang an: Gibt es Kurven, die parallel verlaufen? Verläuft z.B. die Kurve "Kaffeeconsum" parallel zu deinem Stress-Level? Dann könnte es daran liegen, dass dein Stress-Level höher ist, wenn du viel Kaffee trinkst. Es kann aber auch sein, dass du durch den vielen Stress mehr Kaffee trinkst. Welcher Faktor die genaue Ursache ist und den anderen bewirkt, wirst du mithilfe der Kurven allerdings nicht herausfinden. Trotzdem können die Kurven dir dabei helfen, ein Gefühl für ihre Wirkung und ihre Langfristigkeit zu bekommen. Interessant sind auch Kurven, die genau gegensätzlich laufen. Geht z.B. dein Stress-Level hoch, wenn der Schlaf weniger wird, während der Faktor Arbeit gleich bleibt. Hier könnte ein echter Stress-Hebel liegen. Vielleicht findest du auch frühe Stress-Hebel. Findest du eine Kurve auf deren Veränderung das Stress-Level z.B. ein paar Tage später erst reagiert? Dies kann ein Hebel sein, den du in Zukunft vielleicht konkret weiter betrachtest und in Balance hältst.

