

Stress-Tabelle

Trage hier deine gewünschte Eigenschaft und die entsprechende Farbe in die ersten zwei Spalten ein. Gib dann täglich deine Bewertung zwischen 1 und 10 ab.

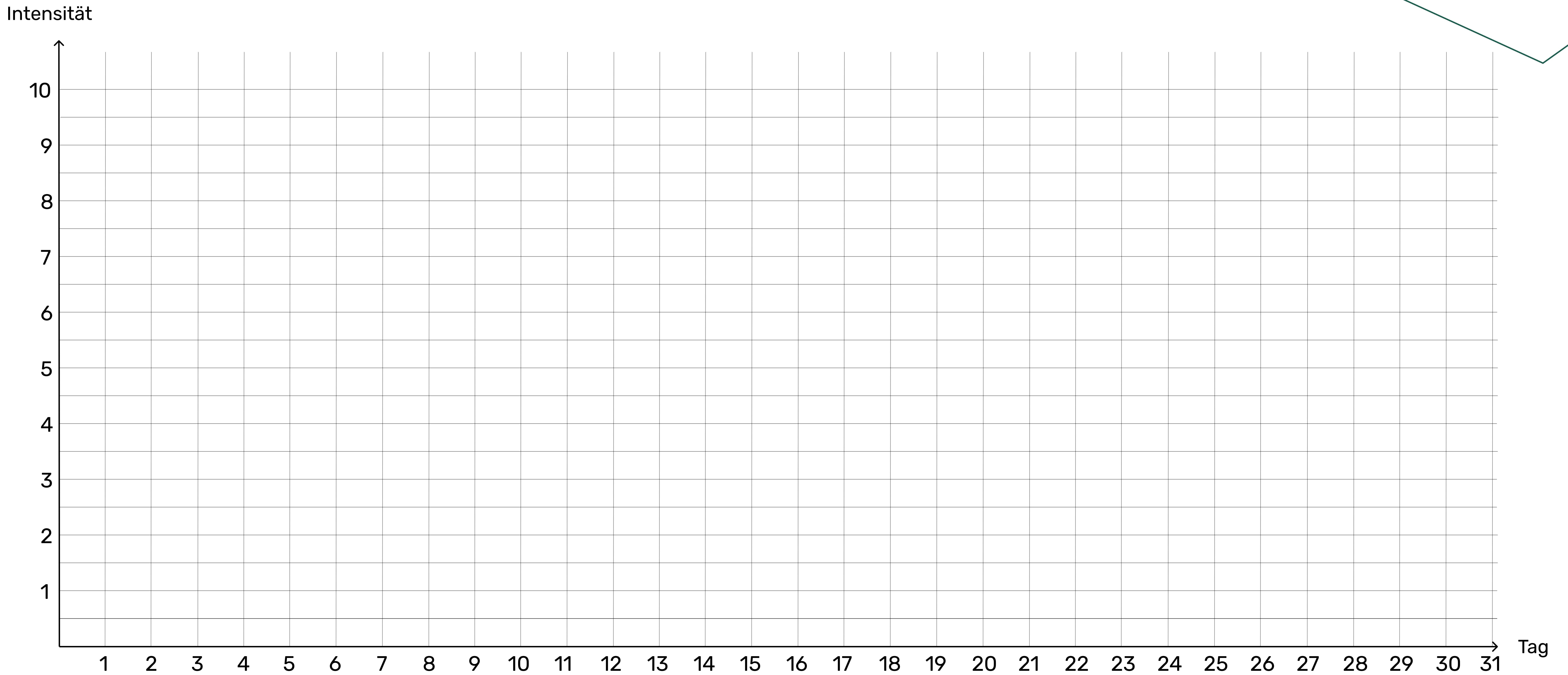
1 = niedrig / wenig

10 = hoch / viel

Farbe/ Eigenschaft		Tag																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Rot	Stress																																						

Stress-Grafik

Markiere hier zu jedem Tag deine Punktzahl und verbinde dann die Punkte zu einer Kurve.



Rot: Stress



Finde deinen Stress-Hebel

Anleitung zum Ausfüllen mit Stift und Papier

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 auf den nächsten Seiten 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. 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 - finde deinen persönlichen Stress-Hebel

Erst, wenn du alle Tage fertig ausgefüllt hast, trägst du deine Werte in die Stress-Grafik ein und verbindest die Punkte zu einer Kurve: Dafür trägst du zunächst unten in der Legende deine Eigenschaften ein und markierst, in welcher Farbe du sie darstellen willst. Dann zeichnest du die entsprechenden Zahlen aus deiner Stress-Tabelle als Punkte im Graf ein und verbindest sie zu einer Kurve. So erkennst du schnell, wie sich dein Stress-Level im Bezug auf die anderen Eigenschaften verhält.

Auswertung

Wenn du die Kurven eingezeichnet hast, mach dich bereit deinen Stress-Hebel zu finden. Sieh dir den Verlauf der einzelnen Kurven im Zusammenhang an: Gibt es Kurven, die **parallel verlaufen**? Verläuft z.B. die Kurve "Kaffeekonsum" 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.

