

Nutze dieses Blatt, um jeweils eine konkrete Stresssituationen zu analysieren und gezielte Techniken der kurzfristigen Stressbewältigung festzulegen.

**Situation:**

---

**Anspannungsgrad (0-100%):**

---

**Zeit/Ort:**

---

**Beteiligte:**

---

**Handlung:**

---

**Anmerkungen:**

---

**Techniken:**

**Übersicht der bisher erarbeiteten Strategien der kurzfristigen Erleichterung**

<p>Muskuläre Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fäuste kurz anspannen</li><li>• Schultern hochziehen</li><li>• Gesicht anspannen</li></ul>	<p>Vegetativ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ruheformel</li><li>• Schwereformel</li><li>• Wärmeformel</li><li>• Atemzählen</li><li>• Schnaufen</li></ul>
<p>Emotionale Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• angenehme Situation</li><li>• Ressourcenort</li></ul>	<p>Kognitive Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus auf Reiz (innen oder außen)</li></ul>

Ergänze hier weitere individuelle Strategien die dir helfen