

Dein persönliches Stresstagebuch

Wie wir schon festgestellt haben: Stress gehört im Studium irgendwie dazu – ob wegen Deadlines, chaotischer Gruppenarbeiten oder der endlosen Jagd nach „nur noch einem“ TikTok Video zur Entspannung. Dieses Stresstagebuch soll dir helfen, den Stress-Dschungel etwas besser zu durchschauen.

In den nächsten 7 Tagen notierst du dir pro Tag eine Situation, in der du dich gestresst fühlst. Bewerte den Stress von 0 (easy peasy) bis 10 (send help) und halte fest:

- Was hat den Stress ausgelöst?
- Wie hast du reagiert (körperlich, mental und im Verhalten)?
- Was hat dir geholfen – oder hätte dir helfen können?

Tipps fürs Eintragen

- Sei ehrlich. Die Notizen sind nur für dich gedacht.
- Mach dir eine Erinnerungshilfe: Lege das Blatt und einen Stift neben dein Bett oder klebe einen Post-It an die Wand hinter die Zahnbürste.
- Emojis, Slang oder Memes sind erlaubt. Mach es zu deinem Tagebuch.

Stresstagebuch
nicht vergessen!



nächste Seite ↓

Tag	Stressauslöser Was ist passiert?	Reaktion Was ging in dir ab?	Stress- level 0-10	Hilfreiches Was hat geholfen oder könnte helfen?
	z. B. WLAN-Ausfall kurz vor Abgabe	Herzklopfen, Wut, Panik, schwitzige Hände, Anruf bei Kommilitonin	6	tief durchatmen, Gespräch mit Kommilitonin, Hotspot aktiviert
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				