

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, 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 einen täglichen Reminder auf dem Handy, damit du das Ausfüllen nicht vergisst.
- Emojis, Slang oder Memes sind erlaubt. Mach es zu deinem Tagebuch.



nächste Seite ↓

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?

Tag 1

WLAN-Ausfall kurz vor Abgabe

Reaktion: Was ging in dir ab?

Herzklopfen, Wut, Panik, schwitzige Hände,
Anruf einer Kommilitonin mit Vorliebe für Technik

Stresslevel:
Skala 0–10

6

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Tief durchgeatmet, Gespräch mit Kommilitonin, Hotspot aktiviert,
später zukünftiges Technik-Backup überlegen

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?



Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?



Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?



Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?

Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?

Tag

Stressauslöser: Was ist passiert?



Reaktion: Was ging in dir ab?

Stresslevel:
Skala 0–10

Hilfreiches: Was hat geholfen oder könnte helfen?

Anmerkungen: Was ist sonst noch wichtig?