

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


Stresstagebuch  
nicht vergessen!



nächste Seite ↓



Tag Da- tum	Stressauslöser Was ist passiert?	Reaktion Was ging in dir ab?	Stress- level Skala 0 – 10	Hilfreiches Was hat geholfen oder könnte helfen?	Anmerkungen Was ist sonst noch wichtig?
z. B. Mo. 03.11.	WLAN-Ausfall kurz vor Abga- be	Herzklopfen, Wut, Panik, schwitzige Hände, Anruf ei- ner Kommilitonin mit Vorlie- be für Technik	7	Tief durchgeatmet, Gespräch mit Kommilitonin, Hotspot aktiviert, später zukünftiges Technik-Backup überlegen	



<b>Tag Da- tum</b>	<b>Stressauslöser</b> Was ist passiert?	<b>Reaktion</b> Was ging in dir ab?	<b>Stress- level</b> Skala 0 – 10	<b>Hilfreiches</b> Was hat geholfen oder könnte helfen?	<b>Anmerkungen</b> Was ist sonst noch wichtig?
z. B. Mo. 03.11.	WLAN-Ausfall kurz vor Abgabe	Herzklopfen, Wut, Panik, schwitzige Hände, Anruf einer Kommilitonin mit Vorliebe für Technik	7	Tief durchgeatmet, Gespräch mit Kommilitonin, Hotspot aktiviert, später zukünftiges Technik-Backup überlegen	