

Belastungsprotokoll

- Versuchen Sie, sich an eine für Sie stressauslösende Situation der letzten Tage oder Wochen zu erinnern. Beschreiben Sie die Situation, indem Sie die Antworten auf die Fragen nach dem **WANN, WAS, WO** und **WER** in die entsprechenden Kästchen schreiben.
- Danach schreiben Sie die wichtigsten **Gedanken**, die Sie in der beschriebenen Situation hatten, in die dafür vorgesehenen Felder. Notieren Sie einen, zwei oder drei Gedanken, einfach, was Ihnen in diesem Zusammenhang wichtig erscheint.
- Überlegen Sie sich anschliessend, welche **Gefühle** Sie in dieser Situation empfunden haben. Manchmal ist das nicht so eindeutig, und oft machen sich in einer stressigen Situation mehrere Gefühle gleichzeitig bemerkbar. Notieren Sie, welche Gefühle für Sie im Vordergrund standen und wie stark Sie diese erlebt haben.
- Notieren Sie Ihre Reaktion in dieser spezifischen Situation. Wie haben Sie sich **verhalten**? Und welche **körperlichen Reaktionen** konnten Sie wahrnehmen?

Datum/Uhrzeit	Die Situation: Wann tritt die Belastung auf? Wo befinde ich mich? Was geschieht? Wer ist sonst noch beteiligt?	Meine Gedanken: Welche Gedanken habe ich?	Meine Gefühle: Welches Gefühl habe ich? Wie Intensive ist dieses Gefühl auf einer Skala von 0 (gar nicht intensiv) zu 10 (sehr intensiv)?	Meine Reaktion Wie verhalte ich mich? Wie reagiere ich körperlich?

Datum/Uhrzeit**Die Situation:**

Wann tritt die Belastung auf?
Wo befinde ich mich?
Was geschieht?
Wer ist sonst noch beteiligt?

Meine Gedanken:

Welche Gedanken habe ich?

Meine Gefühle:

Welches Gefühl habe ich?
Wie intensiv ist dieses Gefühl
auf einer Skala von 0 (gar nicht
intensiv) zu 10 (sehr intensiv)?

Meine Reaktion

Wie verhalte ich mich?
Wie reagiere ich körperlich?


