Stress: An der Quelle ansetzen statt nur aushalten

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 17

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Stress: Problemlösetherapie: Problemlösen in sechs Schritten

Episode 2: Stress: Arbeitspsychologie: Zeitmanagement

Episode 3: Stress: KVT: Stressverstärker entschärfen

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Seit drei Wochen ist die Heizung kaputt, den Vermieter hast du zweimal nicht erreicht – und jedes Mal, wenn du daran denkst, wird der Stress größer. Beim Problemlösen aus der Problemlösetherapie nimmst du ein Problem, das dich nicht loslässt, und gehst es in sechs festen Schritten an: vom genauen Beschreiben bis zum Prüfen, ob es geholfen hat.

Warum es sich hält

Ein Problem fühlt sich an wie ein Knäuel – zu groß, um anzufangen. Wegschieben bringt kurz Ruhe, aber das Problem wird größer und der Stress wächst mit. Und es im Kopf hin und her zu wälzen fühlt sich nach Arbeit an, ist aber kein Lösen. Wer Probleme eher meidet, dem geht es im Schnitt schlechter, wer sie angeht, eher besser (ein Zusammenhang aus vielen Studien).

Wegschieben und im Kopf wälzen
„Darum kümmere ich mich später" · abends im Bett hin und her

→

In Schritten angehen – tagsüber, mit Zeitlimit
„Probleme gehören dazu – ich gehe eins nach dem anderen."

Ein Bild dafür: Du entwirrst ein Knäuel – nicht alles auf einmal, sondern einen Faden nach dem anderen.

So geht es

0. **Kann ich daran etwas ändern?** Ja → weiter. Nein (z. B. die Krankheit eines Angehörigen) → Platz machen statt kämpfen; deine Kraft geht in den Teil, den du beeinflussen kannst.
1. **Problem in einem Satz:** „Ich erreiche den Vermieter nicht, und die Wohnung ist kalt."
2. **Ziel – was wäre schon besser?** „Bis Freitag ein Termin für die Reparatur."
3. **Mindestens fünf Ideen, auch verrückte – noch nicht bewerten.** Hilfe holen ist auch eine Lösung: am besten mit einer konkreten Bitte.
4. **Vor- und Nachteile, eine Idee wählen.**
5. **Erster Schritt mit Uhrzeit:** „Heute um 12 die Mail mit Frist und Foto."
6. **Prüfen:** Hat es geholfen? Sonst zurück zu Schritt 3 und die nächste Idee nehmen. Fest an Tag 3 und Tag 6.

Zwei Regeln: höchstens 20 Minuten, tagsüber – nicht abends im Bett. Ein Problem pro Durchgang. Kocht es gerade hoch: erst kurz runterkommen, dann anfangen.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt keine Lösung ein? Zurück zu Schritt 3, auch verrückte Ideen aufschreiben – oder jemanden fragen. Du wälzt es stundenlang? Wecker auf 20 Minuten, nur ein Problem. Der Schritt hat nichts gebracht? Genau dafür ist Schritt 6 da. Das Problem ist zu groß? Ziel kleiner machen oder in Teile zerlegen. Einfach zu viel auf einmal: Episode 2 (Zeitmanagement).

Wichtig: Stress ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen, auch im Urlaub nicht besser? → Episode 10: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?	3	2	2
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?	2	2	1
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

So gehst du vor (höchstens 20 Minuten, tagsüber, ein Problem): 0 Kann ich daran etwas ändern? · 1 Problem in einem Satz · 2 Ziel: Was wäre schon besser? · 3 mindestens 5 Ideen, noch nicht bewerten · 4 Vor- und Nachteile, eine wählen · 5 erster Schritt mit Uhrzeit · 6 prüfen: Hat es geholfen? Sonst zurück zu 3.

Wann Unterstützung von außen? Bei Gewalt, schwerer Krankheit oder Schulden löst du das nicht allein. Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust, und hol dir Beratung von außen.

1 · Tag 1: deine Problemliste – alles, was dich gerade stresst · ✓ = kann ich beeinflussen · × = nicht

	Was stresst mich?	✓ / ×	Wenn ×: Was kann ich trotzdem tun?
1	Heizung seit 3 Wochen kaputt, Vermieter nicht erreicht	✓	
2	Präsentation schon morgen statt Freitag	✓	
3	Streit um die Urlaubsplanung im Team	✓	
4	Mamas Krankheit	×	nicht lösbar – aber: am Sonntag anrufen

2 · Tag 1: das kleinste Problem mit ✓ – in sechs Schritten

1 Das Problem in einem Satz: Ich erreiche den Vermieter nicht, und die Wohnung ist kalt.

2 Mein Ziel – was wäre schon besser? bis Freitag ein Termin für die Reparatur

3 Mind. 5 Ideen – nicht bewerten:

a Mail mit Frist **b** Nachbarn fragen

c Hausverwaltung anrufen **d** Mieterberatung fragen **e** Brief mit Foto

4 Vor- und Nachteile: a: schnell, schriftlich – evtl. keine Antwort gewählt: a – Mail mit Frist

5 Mein erster Schritt – was, wann: heute um 12 die Mail, mit Frist bis Mittwoch und Foto

6 Prüfen: fest an Tag 3 und Tag 6 – in der Tabelle unten.

3 · Tag 2 bis 6: jeden Tag eine Zeile – geholfen und Stress von 0 bis 10

Tag	Was habe ich getan?	getan ✓	geholfen 0–10	Stress 0–10	Prüf-Schritt (Tag 3 und 6)
2	Mail mit Frist geschickt	✓	3	6	–
3	Antwort da: Reparatur am Donnerstag	✓	8	5	☑ weiter ☐ zurück zu 3
4	2. Problem: Urlaubsplan – Schritte 0 bis 5 (unten)	✓	5	5	–
5	eigenen Vorschlag ans Team geschickt	✓	6	4	–
6	Team: noch keine Einigung	✓	4	4	☐ weiter ☑ zurück zu 3

Tag 4 – dein zweites Problem (Satz · Ziel · Schritt): Urlaubsplan · Plan bis Freitag · morgen 10 Uhr Vorschlag

4 · Tag 7: dein Rückblick – Problemhaltung: „Probleme gehören dazu – ich gehe eins nach dem anderen an."

Was habe ich über meine Probleme gelernt? Klein anfangen hilft. Klappt es nicht: nächste Idee.

Wie mache ich weiter? jeden Montag 20 Minuten für ein Problem – als Nächstes die Präsentation

☑ weiter: ein Problem pro Woche ☑ dazu Episode 2: Zeitmanagement ☐ Episode 3: Stressverstärker

BEISPIEL

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?			
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?			
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?			
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?			
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

So gehst du vor (höchstens 20 Minuten, tagsüber, ein Problem): 0 Kann ich daran etwas ändern? · 1 Problem in einem Satz · 2 Ziel: Was wäre schon besser? · 3 mindestens 5 Ideen, noch nicht bewerten · 4 Vor- und Nachteile, eine wählen · 5 erster Schritt mit Uhrzeit · 6 prüfen: Hat es geholfen? Sonst zurück zu 3.

Wann Unterstützung von außen? Bei Gewalt, schwerer Krankheit oder Schulden löst du das nicht allein. Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust, und hol dir Beratung von außen.

1 · Tag 1: deine Problemliste – alles, was dich gerade stresst · ✓ = kann ich beeinflussen · × = nicht

	Was stresst mich?	**✓ / ×**	**Wenn ×: Was kann ich trotzdem tun?**
1			
2			
3			
4			

2 · Tag 1: das kleinste Problem mit ✓ – in sechs Schritten

1 Das Problem in einem Satz: _____

2 Mein Ziel – was wäre schon besser? _____

3 Mind. 5 Ideen – nicht bewerten: **a** _____ **b** _____

c _____ **d** _____ **e** _____

4 Vor- und Nachteile: _____ gewählt: _____

5 Mein erster Schritt – was, wann: _____

6 Prüfen: fest an Tag 3 und Tag 6 – in der Tabelle unten.

3 · Tag 2 bis 6: jeden Tag eine Zeile – geholfen und Stress von 0 bis 10

Tag	**Was habe ich getan?**	**getan** ✓	**geholfen** 0–10	**Stress** 0–10	**Prüf-Schritt** (Tag 3 und 6)
2					–
3					☐ weiter ☐ zurück zu 3
4					–
5					–
6					☐ weiter ☐ zurück zu 3

Tag 4 – dein zweites Problem (Satz · Ziel · Schritt): _____

4 · Tag 7: dein Rückblick – Problemhaltung: „Probleme gehören dazu – ich gehe eins nach dem anderen an."

Was habe ich über meine Probleme gelernt? _____

Wie mache ich weiter? _____

☐ weiter: ein Problem pro Woche ☐ dazu Episode 2: Zeitmanagement ☐ Episode 3: Stressverstärker

Ein Dienstag: über zwanzig Punkte auf dem Zettel, vierzig Mails, und die Präsentation braucht deine Chefin schon morgen. Am Abend ist die Liste länger als am Morgen. Beim **Zeitmanagement aus der Arbeitspsychologie** packst du nicht noch mehr in den Tag. Du setzt Prioritäten, streichst, planst Puffer ein und bündelst Mails – damit du deine Zeit wieder im Griff hast. Das gilt genauso für Lernplan, Haushalt und Familientermine. Hier geht es nicht ums Aufschieben, sondern ums Zuviel.

Warum die Liste immer länger wird

Was nur im Kopf ist, wirkt alles gleich dringend. Ständiges Nachschauen fühlt sich nach Kontrolle an – in einem Experiment war der Alltagsstress aber geringer, wenn Mails nur dreimal am Tag gelesen wurden. Beim Multitasking schaltet der Körper auf Alarm, und jedes Umschalten kostet Zeit. Und auf eine Liste, aus der nie etwas gestrichen wird, kommt nur mehr drauf.

Alles gleich dringend, alles zugleich
noch schneller werden, noch mehr in denselben Tag packen

→

Den Tag kleiner machen
sortieren, streichen, Puffer – eins nach dem anderen

Du machst den Tag kleiner, nicht dich schneller.

So geht es

1. **Kopf leeren:** alles, was ansteht, auf eine Liste – auch die kleinen Dinge.
2. **A, B, C:** A = wichtig und dringend · B = wichtig, nicht dringend → bekommt einen Termin · C = weniger wichtig → **streichen, abgeben oder verkleinern**.
3. **Tagesplan:** höchstens drei A-Aufgaben mit Uhrzeit, dazu Puffer und zwei kurze Pausen. Nur etwa 60 % des Tages verplanen – eine Faustregel, keine Studie.
4. **Mail-Fenster:** Mails zu festen Zeiten lesen, zum Beispiel um 9, 13 und 16 Uhr.
5. **Eins nach dem anderen:** ein Fenster offen, eine Aufgabe, dann die nächste.

Streichen heißt manchmal Nein sagen: Bedenkzeit („Ich sag dir morgen Bescheid“) → Ich-Satz („Diese Woche schaffe ich das nicht“) → Nein → wenn es passt, eine Alternative. Freundlich, aber klar.

Wenn es nicht gleich klappt

Alles ist A? Frag: Was passiert, wenn es erst morgen fertig ist? Nichts zu streichen? Verkleinern oder abgeben. Dein Job verlangt sofortige Antworten? Kläre mit der Chefin oder dem Chef, was wirklich sofort sein muss. Der Plan platzt jeden Tag? Mehr Puffer, weniger A.

Wenn es objektiv zu viel ist: Wenn auf Dauer zu viel auf dem Tisch liegt, ist das kein Planungsfehler von dir – sondern ein Thema für ein Gespräch, mit deiner Chefin, deinem Chef oder in der Familie. Planung hilft, wenn du dabei auch weniger machst – nicht, wenn du noch mehr in denselben Tag packst.

Stress oder Warnzeichen? Diese Übung ist für den Stress, den du kennst – volle Wochen, Druck, Konflikte. Ist am Körper etwas neu, geht es nicht weg oder fühlt es sich anders an als sonst, dann ist das kein Fall für eine Übung, sondern für die Ärztin oder den Arzt.

Wichtig: Stress ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen, auch im Urlaub nicht besser? → Episode 10: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Dazu: Episode 1 · Episode 3.

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?	3	2	2
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?	2	2	1
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Für dich, wenn dir einfach alles zu viel ist – nicht ein Problem, sondern zwanzig Dinge gleichzeitig. Gilt genauso für Lernplan, Haushalt und Familie. Hier geht es nicht ums Aufschieben, sondern ums Zuviel.

1 · Am ersten Tag: Kopf leeren, sortieren, streichen

Kopf leeren: alles, was ansteht – dahinter **A** (wichtig, dringend) · **B** (wichtig, nicht dringend → Termin) · **C** (weniger wichtig)

	Was steht an?	A/B/C		Was steht an?	A/B/C		Was steht an?	A/B/C
1	Präsentation für morgen	A	5	Rückfragen vom Team	A	9	Zusatztermin Donnerstag	C
2	Statistik für die Chefin	B	6	Raum buchen	C	10	Weiterbildung anmelden	B
3	Newsletter lesen	C	7	Ablage aufräumen	C	11	Wocheneinkauf	B
4	Vermieter anrufen	A	8	Steuerunterlagen sortieren	B	12	Fotos sortieren	C

Drei C-Aufgaben: streichen, abgeben oder verkleinern

	C-Aufgabe	Was ich tue
1	Newsletter lesen	streichen
2	Raum buchen	abgeben ans Sekretariat
3	Ablage aufräumen	kleiner: nur der Stapel von heute

Meine B-Aufgabe bekommt einen Termin:
Statistik → Donnerstag, 10 Uhr

Wem sage ich Nein – und wie? (freundlich, aber klar)
Zusatztermin Do.: „Diese Woche schaffe ich das nicht – passt dir nächste Woche?“

Meine Mail-Fenster (feste Zeiten):
9 Uhr · 13 Uhr · 16 Uhr

Meine zwei kurzen Pausen (tagsüber):
10:30 und 15 Uhr, je 10 Minuten

2 · Tag 2 bis 7: morgens planen, abends eine Zeile

Morgens höchstens drei A-Aufgaben mit Uhrzeit, Puffer frei lassen. Abends: abhaken und zwei Zahlen von 0 bis 10.

Tag	Meine drei A-Aufgaben	Puffer? ja/nein	2 Pausen? ja/nein	Mail-Fenster? ja/nein	Zeit im Griff 0–10	Stress am Abend 0–10	Notiz
2	Präsentation · Rückfragen · Vermieter	ja	ja	ja	4	7	Präsentation geschafft
3	Statistik · Angebot · Einkauf	ja	nein	nein	3	7	Plan geplatzt
4	nur 2 A: Statistik · Angebot	ja	ja	ja	5	6	mehr Puffer = ruhiger
5	Kundentermin · Bericht	ja	ja	ja	6	5	Mails um 9, 13, 16
6	Bericht · Weiterbildung	ja	ja	nein	6	5	Chef wollte sofort
7	Wochenplan · Steuer	ja	ja	ja	7	4	ruhiger Tag

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat meinen Tag am meisten entlastet?
das Streichen – drei Dinge weniger, und niemand hat sie vermisst

Was behalte ich bei?
Mail-Fenster 9 · 13 · 16 Uhr
jeden Morgen höchstens drei A-Aufgaben

BEISPIEL

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?			
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?			
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?			
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?			
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Für dich, wenn dir einfach alles zu viel ist – nicht ein Problem, sondern zwanzig Dinge gleichzeitig. Gilt genauso für Lernplan, Haushalt und Familie. Hier geht es nicht ums Aufschieben, sondern ums Zuviel.

1 · Am ersten Tag: Kopf leeren, sortieren, streichen

Kopf leeren: alles, was ansteht – dahinter **A** (wichtig, dringend) · **B** (wichtig, nicht dringend → Termin) · **C** (weniger wichtig)

	Was steht an?	**A/B/C**		**Was steht an?**	**A/B/C**		**Was steht an?**	**A/B/C**
1			**5**			**9**		
2			**6**			**10**		
3			**7**			**11**		
4			**8**			**12**		

Drei C-Aufgaben: streichen, abgeben oder verkleinern

	C-Aufgabe	**Was ich tue**
1		
2		
3		

Meine B-Aufgabe bekommt einen Termin:

Wem sage ich Nein – und wie? (freundlich, aber klar)

Meine Mail-Fenster (feste Zeiten):

Meine zwei kurzen Pausen (tagsüber):

2 · Tag 2 bis 7: morgens planen, abends eine Zeile

Morgens höchstens drei A-Aufgaben mit Uhrzeit, Puffer frei lassen. Abends: abhaken und zwei Zahlen von 0 bis 10.

Tag	**Meine drei A-Aufgaben**	**Puffer?** ja/nein	**2 Pausen?** ja/nein	**Mail-Fenster?** ja/nein	**Zeit im Griff** 0–10	**Stress am Abend** 0–10	**Notiz**
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was hat meinen Tag am meisten entlastet?

Was behalte ich bei?

Du liest die Mail an die Chefin zum dritten Mal – „Das muss perfekt werden." Und als die Kollegin fragt, ob du noch etwas übernimmst, sagst du Ja, obwohl du nicht kannst. Beim Entschärfen der Stressverstärker aus der kognitiven Verhaltenstherapie (Fachbegriff: **kognitive Umstrukturierung**) findest du den Satz in deinem Kopf, der aus einer Aufgabe Druck macht, prüfst ihn und ersetzt ihn durch einen, der stimmt.

Warum der Satz Stress macht

Dieselbe Situation stresst nicht jeden gleich. Sätze, die Druck dazugeben, heißen beim Psychologen Gert Kaluza **Stressverstärker**: Sie machen aus einer Aufgabe eine Prüfung. Hohe Ansprüche sind nicht das Problem – belastend wird die Sorge, Fehler zu machen. Und der Satz hält sich, weil er kurz hilft: Fünfmal lesen fühlt sich sicherer an.

Die fünf Stressverstärker

Stressverstärker	So klingt er	Förderlicher Satz (Beispiel)
Sei perfekt	„Ich darf keine Fehler machen."	„Gut ist gut genug."
Sei beliebt	„Ich muss es allen recht machen."	„Nein sagen ist erlaubt."
Sei stark	„Ich schaffe alles allein."	„Ich darf um Hilfe bitten."
Behalte die Kontrolle	„Ich muss alles im Griff haben."	„Manches darf ich anderen überlassen."
Ich halte das nicht aus	„Das ist zu viel für mich."	„Es ist unangenehm – und ich halte es aus."

So geht es

1. In einer Stresssituation den **Gedanken wörtlich** aufschreiben.
2. **Welcher Verstärker** steckt dahinter?
3. **Prüfen:** Stimmt das immer? Was kostet mich der Satz? Was würde ich einer Freundin sagen?
4. Einen **förderlichen, realistischen Satz** formulieren.
5. **Ein kleines Experiment:** einmal danach handeln (Mail nach einmal Lesen abschicken) und notieren, was passiert.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den neuen Satz nicht? Er muss nur stimmen – dann hilft das Experiment. Du findest den Gedanken nicht? Frag: Was hätte schlimmstenfalls passieren können? Der Satz kommt immer wieder? Normal, er ist alt – jedes Bemerken zählt. Gib dir mehr als ein paar Tage.

Kein „Denk positiv". Es geht um einen Satz, der stimmt: „Alles wird super!" glaubt dir dein Kopf nicht – „Gut ist gut genug, Tippfehler passieren allen" schon. Würde eine gute Freundin den Satz unterschreiben?

Stress oder Warnzeichen? Die Übung ist für den Stress, den du kennst – volle Wochen, Druck, Konflikte. Ist am Körper etwas neu, geht es nicht weg oder fühlt es sich anders an als sonst: kein Fall für eine Übung, sondern für die Ärztin oder den Arzt.

Wichtig: Stress ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen, auch im Urlaub nicht besser? Sehr harte Selbstkritik? → Episode 10. Dazu: Episode 1 Problemlösen · Episode 2 Zeitmanagement.

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?	3	2	2
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?	2	2	1
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag: Welcher Stressverstärker klingt nach dir?

Kreuz an, was zu dir passt – es dürfen auch zwei oder mehr sein.

☑ **Sei perfekt** keine Fehler ☑ **Sei beliebt** allen recht machen ☐ **Sei stark** alles allein

☐ **Behalte die Kontrolle** ☐ **Ich halte das nicht aus**

2 · Jeden Tag eine Zeile – nach einer Situation, die dich gestresst hat

Prüfen: Stimmt das immer? · Was kostet mich der Satz? · Was würde ich einer Freundin sagen?

Tag	Situation	Gedanke wörtlich	Verstärker	Stress 0–10	Was kostet mich der Satz?	Förderlicher Satz	danach 0–10
1	Mail an die Chefin, 3× gelesen	„Das muss perfekt werden."	perfekt	7	40 Min. für 5 Zeilen	Gut ist gut genug – Tippfehler passieren allen.	4
2	Kollegin: noch eine Aufgabe?	„Wenn ich Nein sage, ist sie sauer."	beliebt	8	Ja gesagt, Abend weg	Ich darf Nein sagen und trotzdem gemocht werden.	5
3	Präsentation schon morgen	„Das muss ich allein schaffen."	stark	8	bis 22 Uhr allein dran	Ich darf um Hilfe bitten.	5
4	Vermieter wieder nicht erreicht	„Ich halte das nicht mehr aus."	nicht aushalten	7	ganzer Abend gereizt	Es nervt – und ich halte es aus. Morgen früh anrufen.	5
5	Kollege macht Teil der Präsentation	„Wenn ich nicht prüfe, geht's schief."	Kontrolle	6	alles doppelt gemacht	Er kann das. Ich schau einmal drüber.	3
6	Angebot für einen Kunden	„Da darf kein Fehler drin sein."	perfekt	5	Mittagspause gestrichen	Einmal prüfen reicht.	3
7	Familienfest am Sonntag	„Alle erwarten, dass ich koche."	beliebt	5	Wochenende verplant	Ich darf etwas abgeben.	3

3 · Ab Tag 5: dein kleines Experiment

Tag	**Mein kleines Experiment** (einmal nach dem neuen Satz handeln)	**Was ist passiert?**
5	Mail nach einmal Lesen abgeschickt	niemand hat etwas gemerkt
6	einmal freundlich Nein gesagt	Kollegin: „Kein Problem."
7	Kollegen um Hilfe bei den Zahlen gebeten	in 20 Minuten erledigt

4 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Verstärker kam am häufigsten?

„Sei perfekt" – dicht gefolgt von „Sei beliebt"

Mein Satz für die nächste Woche:

„Gut ist gut genug." als Zettel an den Bildschirm

BEISPIEL

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?			
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?			
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?			
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?			
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag: Welcher Stressverstärker klingt nach dir?

Kreuz an, was zu dir passt – es dürfen auch zwei oder mehr sein.

☐ **Sei perfekt** keine Fehler ☐ **Sei beliebt** allen recht machen ☐ **Sei stark** alles allein

☐ **Behalte die Kontrolle** ☐ **Ich halte das nicht aus**

2 · Jeden Tag eine Zeile – nach einer Situation, die dich gestresst hat

Prüfen: Stimmt das immer? · Was kostet mich der Satz? · Was würde ich einer Freundin sagen?

Tag	**Situation**	**Gedanke wörtlich**	**Verstärker**	**Stress** 0–10	**Was kostet mich der Satz?**	**Förderlicher Satz**	**danach** 0–10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Ab Tag 5: dein kleines Experiment

Tag	**Mein kleines Experiment** (einmal nach dem neuen Satz handeln)	**Was ist passiert?**
5		
6		
7		

4 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Verstärker kam am häufigsten?

Mein Satz für die nächste Woche: