Beobachtung meiner typischen Stressreaktionen

Ort, Situation, Auslöser oder **Innere Stressauslöser (Gedanken, Erwartungen, Bewertungen)**	Bewertung: **Herausforderung** oder **Bedrohung**?	Stärke Anspannung 0-100%	**Reaktionen**				**Folgen**
			Gedanken, Bewertungen	Gefühle	Körperliche Symptome	Verhalten	