

MG
MICHAELA GURNIAK
MG

Stress Detektiv

**FINDE DEINE STRESSTRIGGER
7 TAGE FÜR MEHR KLARHEIT**

Bevor wir loslegen...

WAS IST GERADE DEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Wo und wann fühlst du dich überwältigt vom Stress?

Wie verstärkst du selbst deine Stressgefühle? Welches Verhalten führt zu mehr Stress?

STRESS-CHECK

Onboarding

Wie hoch ist dein aktueller Stresslevel auf einer Skala von 1 (kaum Stress) bis 10 (extrem gestresst)?

Wie stark schätzt du deine Resilienzressourcen auf einer Skala von 1 (kaum vorhanden) bis 10 (sehr stark)?

1. Was sind deine größten Stressfaktoren derzeit?
2. Beispiele: Arbeit, Familie, körperliche Beschwerden, finanzielle Sorgen etc.

1. Was hilft dir aktuell, deinen Stress zu bewältigen?
2. Beispiele: Spaziergänge, Freunde, Hobbys, bestimmte Rituale etc.

TAG 1

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 1

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

TAG 2

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 2

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

TAG 3

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

TAG 3

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 4

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 4

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

TAG 5

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 5

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

TAG 6

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 6

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

TAG 7

MORGEN

Wie fühlst du dich heute Morgen?

01

Mein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10:

Meine Resilienzressourcen heute Morgen:

Hast du eine Vermutung, welche

02

Herausforderungen oder Situationen heute Stress auslösen könnten?

TAG 7

ABEND

Wie hoch war dein Stresslevel am Ende des Tages auf einer Skala von 1 bis 10?

Was waren die größten Stresstrigger heute?

01

Beispiele: Situationen, Gedanken, Emotionen, äußere Einflüsse

Gab es auch Momente, in denen du dich ruhig,

02

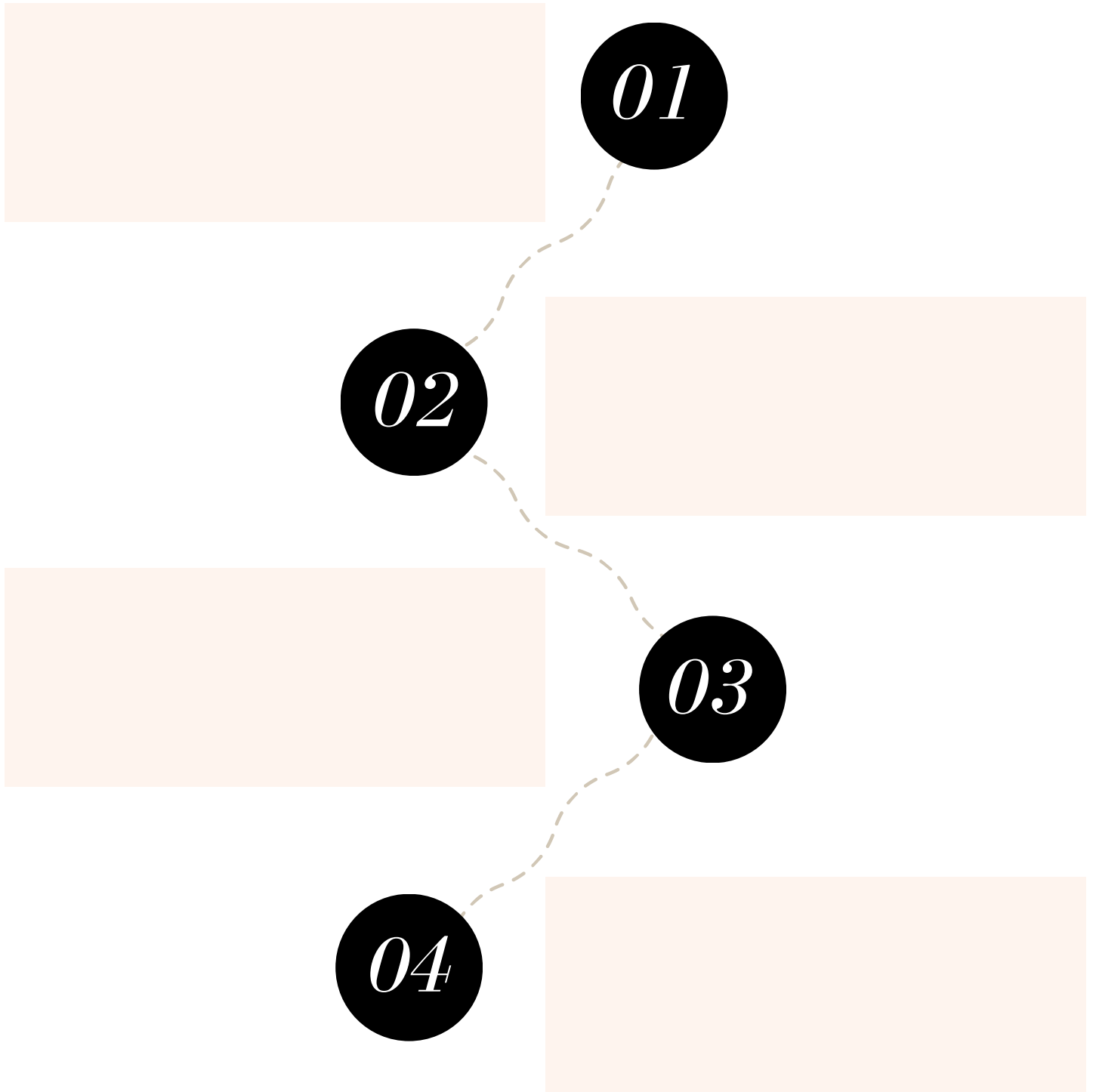
gelassen oder zufrieden gefühlt hast? Was hat dir heute geholfen, mit Stress umzugehen?

STRESSLEVEL WOCHENCHECK

Durchschnittliches Stresslevel über die Woche:

Morgens: _____

Abends: _____

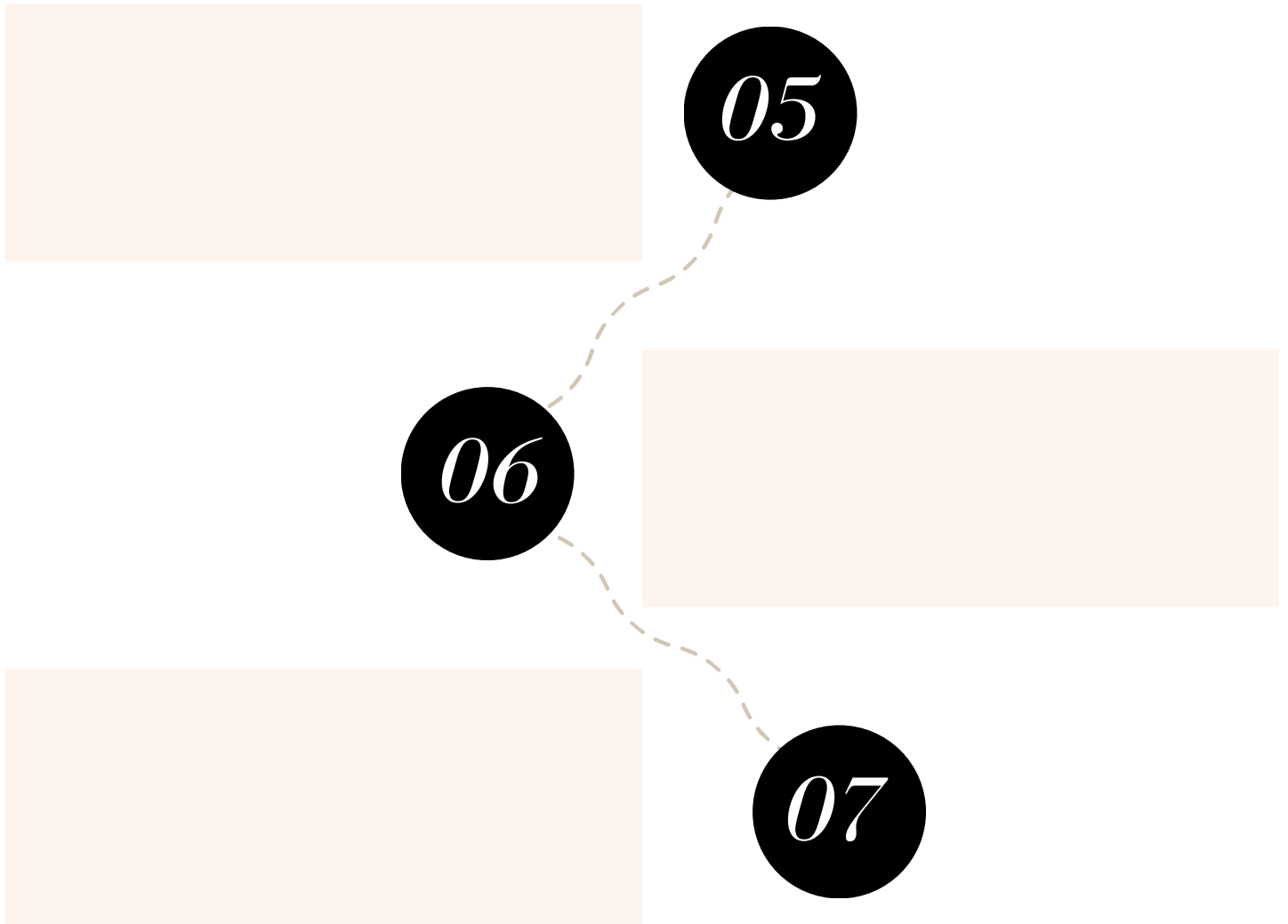


STRESSLEVEL WOCHENCHECK

Durchschnittliches Stresslevel über die Woche:

Morgens: _____

Abends: _____



Deine größten Stresstrigger in dieser Woche:

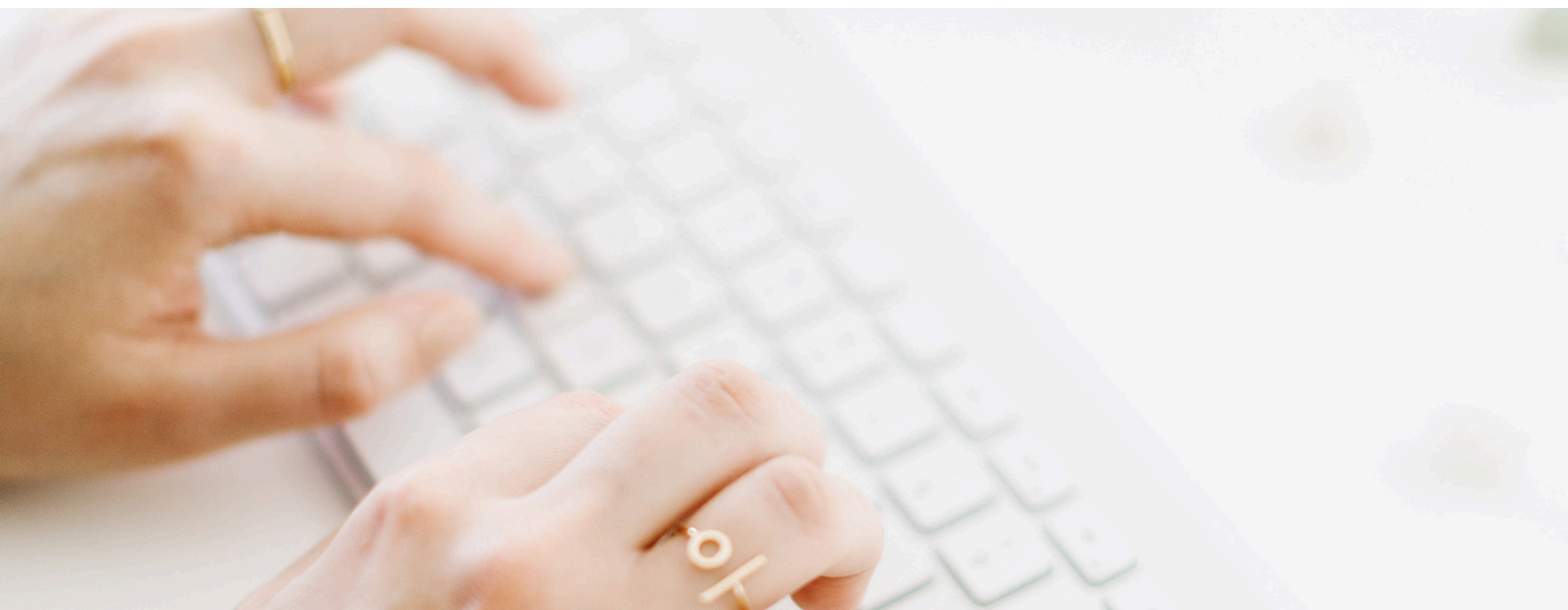
- 1.
- 2.

DESTRESS-RESSOURCEN

Deine stärksten Resilienzressourcen in dieser Woche:

READY FÜR DAS ONBOARDING?

Halte dieses ausgefüllte Protokoll zu unserem Onboarding-Gespräch bereit. Gemeinsam analysieren wir gemeinsam deine Ergebnisse und legen die ersten Tiny Steps für mehr Balance und Stressfreiheit fest.



Stressdetektiv

Veröffentlichung: Dezember 2024

Autorin: Michaela Gurniak

E-Mail: ayurvedabalancequeen@gmx.de

Website: www.myayurveda-michaelagurniak.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

[@intuitiv_ayurvedabalanceglueck](#)

WWW.MYAYURVEDA-MICHAELAGURNIAK.DE