



Persönlicher Stress-Check-Up

Check-Up zur Überprüfung stresslimitierender
Verhaltensweisen

Name:

Datum:

Gesamtbelastung aktuell (0–10):



1) Früherkennung: Körpersignale & Warnzeichen

Bitte Zahl eintragen: 0 = gar nicht / nie ... 10 = sehr stark / sehr konsequent

Körpersignale erkennen 0–10

Emotionale Überlastung bemerken Gedankliche 0–10

Überaktivierung bemerken Typische Frühwarnzeichen 0–10

bei mir (Stichworte):



2) Aktive Stressbegrenzung im Alltag

Bitte Zahl eintragen: 0 = gar nicht / nie ... 10 = sehr stark / sehr konsequent

Pausen einhalten 0–10

Arbeitszeiten begrenzen 0–10

Nein sagen 0–10

Realistische Planung 0–10

Delegieren 0–10

Digitale Abgrenzung (z.B. Handy/Email) Was funktioniert gut? 0–10

Wo überschreite ich meine Grenzen?



Persönlicher Stress-Check-Up

Check-Up zur Überprüfung stresslimitierender Verhaltensweisen



3) Regeneration & Nervensystemregulation

Bitte Zahl eintragen: 0 = gar nicht / nie ... 10 = sehr stark / sehr konsequent

Bewegung	0–10
Schlafhygiene	0–10
Entspannungsverfahren (z.B. Atmung, PMR, Meditation)	0–10
Soziale Verbindung	0–10
Natur / Erholung	0–10
Sinnstiftende Aktivitäten	0–10
Was hat mir zuletzt am meisten geholfen zu regenerieren?	



4) Kognitive Stressverstärker prüfen

Bitte Zahl eintragen: 0 = gar nicht / nie ... 10 = sehr stark / sehr konsequent

Perfektionismus	0–10
Überverantwortung	0–10
„Ich muss stark sein“	0–10
Schwierigkeiten loszulassen	0–10
Innere Antreiber (z.B. „mach schnell“, „sei perfekt“)	0–10
Welcher Gedanke erzeugt am meisten Druck?	

Welcher alternative Gedanke wäre hilfreicher?



Persönlicher Stress-Check-Up

Check-Up zur Überprüfung stresslimitierender
Verhaltensweisen



5) Beziehung zu mir selbst

Bitte Zahl eintragen: 0 = gar nicht / nie ... 10 = sehr stark / sehr konsequent

Ich erlaube mir Schwäche 0–10

Ich spreche freundlich mit mir 0–10

Ich respektiere meine Grenzen 0–10

Ich nehme Erholung ernst 0–10

Kurzreflexion: Was würde ein wohlwollender Mentor mir raten?

Gesamtauswertung (optional)

Durchschnitt aktive Stressbegrenzung (Punkt 2):

Durchschnitt Regeneration (Punkt 3):

Durchschnitt kognitive Verstärker (Punkt 4):

Subjektiver Gesamtresilienz-Score:

Konkrete Anpassung für die kommende Woche

1) Ich reduziere:

2) Ich stärke:

3) Ich lasse los:

4) Mini-Verhaltensziel (konkret & messbar):