



Belastungsbarometer

von:



Bitte schätzen Sie ein, wie stark Sie sich belastet fühlen. Hinweise zum Ausfüllen finden Sie am Ende des Dokuments.*1

Montag

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					

Dienstag

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					

Mittwoch

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					

Donnerstag

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					

Freitag

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					



Belastungsbarometer

Woche vom

bis



Samstag

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					

Sonntag

	0:00	8:00	12:00	16:00	24:00
5					
4					
3					
2					
1					



Wochenreflexion

(1) Was war diese Woche wirklich bedeutsam für mich? (Was hat mich innerlich bewegt? Wo war ich besonders lebendig?)

(2) Wo war ich stimmig und wo nicht? (Welche Situationen fühlten sich authentisch an und wo haben ich gegen meine Werte,) Bedürfnisse oder Prinzipien gehandelt?

(3) Was habe ich gelernt? (Über mich? Über andere? Über meine Muster?)

(4) Wie bin ich mit mir umgegangen? (Selbstkritisch oder fürsorglich?) Diszipliniert oder vermeidend? Klar oder diffus?

(5) Ein bewusster Impuls für nächste Woche: (Was möchte ich beibehalten? Verändern? Eine konkrete Minihandlung.)

*1 Erläuterung zu den Belastungsgraden:

1 bedeutet: "Kaum belastet", d.h. Ich fühle mich stabil und ruhig. Anforderungen sind gut handhabbar. Ich fühle mich körperlich und emotional weitgehend ausgeglichen.

2 bedeutet: "Leicht belastet", d.h. Es gibt erste Spannungszeichen. Ich merke innere Aktivierung und/oder leichte Anspannung, kann aber noch klar denken und handeln.

3 bedeutet: "Mäßig belastet", d.h. Die Belastung ist deutlich spürbar. Konzentration fällt schwerer, innere Unruhe oder Druck nehmen zu. Die Alltags- & Aufgabenbewältigung gelingt noch, kostet aber Kraft.

4 bedeutet: "Stark belastet", d.h. Ich fühle mich deutlich überfordert und/oder angespannt. Gedanken kreisen, körperliche Symptome sind klar wahrnehmbar. Meine Fähigkeit zur Selbststeuerung ist eingeschränkt.

5 bedeutet: "Extrem belastet", d.h. Akute Überforderung. Starke emotionale und/oder körperliche Stressreaktionen sind vorhanden. Die Handlungsfähigkeit ist deutlich reduziert oder gar blockiert.