Stresstagebuch – Hilfe

Vor- und Nachname:

Ausgefüllt am:

Was war bisher hilfreich, wenn Sie Stress hatten?

	Partner	Familie	Freunde	Beruf	Hobby	Aufgaben	Ablenkung
Stichwort:							
… unverzichtbar	○	○	○	○	○	○	○
… sehr hilfreich	○	○	○	○	○	○	○
… oft hilfreich	○	○	○	○	○	○	○
… hilft manchmal	○	○	○	○	○	○	○
… hilft nicht	○	○	○	○	○	○	○
… nicht zutreffend	○	○	○	○	○	○	○

	Arzt/Ärztin	Medikamente	Therapie	Bewegung	Genuss	Medien	Sonstiges
Stichwort:							
… unverzichtbar	○	○	○	○	○	○	○
… sehr hilfreich	○	○	○	○	○	○	○
… oft hilfreich	○	○	○	○	○	○	○
… hilft manchmal	○	○	○	○	○	○	○
… hilft nicht	○	○	○	○	○	○	○
… nicht zutreffend	○	○	○	○	○	○	○

stresstagebuch.de | stress-diary.com | Copyright 2004-2024