Stresstagebuch – Umfeld

Vor- und Nachname:

Ausgefüllt am:

Wie häufig nehmen Sie Stress in Ihrem Umfeld/Alltag wahr?

	Bei mir	Partner	Familie	Freunde	Arbeit	Schule	Ausbildung
Stichwort:							
… andauernd	○	○	○	○	○	○	○
… häufig	○	○	○	○	○	○	○
… oft	○	○	○	○	○	○	○
… manchmal	○	○	○	○	○	○	○
… selten	○	○	○	○	○	○	○
… gar nicht	○	○	○	○	○	○	○

	Studium	Aufgaben	Freizeit	Finanzen	Fernsehen	Internet	Social-Media
Stichwort:							
… andauernd	○	○	○	○	○	○	○
… häufig	○	○	○	○	○	○	○
… oft	○	○	○	○	○	○	○
… manchmal	○	○	○	○	○	○	○
… selten	○	○	○	○	○	○	○
… gar nicht	○	○	○	○	○	○	○

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