



VITALE SÄULEN · SIEBEN TAGE BEOBACHTEN

Der Stress- und Entlastungs-Kompass

Auslöser, Reaktionen, Pausen und Entlastung verstehen

DEIN AUSGANGSPUNKT

Sieben Tage, um Auslöser, körperliche Reaktionen, Pausen, persönliche Grenzen und Entspannungsmomente sichtbar zu machen.

36 Seiten · 33 mit Formularfeldern

+ Wochenübersicht als Bonus

Mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt. Herausgeber: Vitale Säulen, Tobias Bölter. Stand: 18.09.2026.

Allgemeine Gesundheitsinformationen · keine Diagnose · keine individuelle Beratung



VOR DER ERSTEN EINTRAGUNG

Belastung beobachten - Unterstützung rechtzeitig nutzen

Dieser Kompass bietet allgemeine Gesundheitsinformationen und ersetzt keine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Wenn Belastung lange anhält, dich überfordert, deinen Alltag deutlich beeinträchtigt oder Schlaf und Stimmung über längere Zeit verändert, ist fachliche Unterstützung ein sinnvoller Schritt.

WANN DU SOFORT HILFE HOLST

Bei akuter Gefahr, Suizidgedanken oder dem Gefühl, dir oder anderen etwas anzutun, wähle in Deutschland die 112. Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr anonym und kostenfrei erreichbar: 116123, 0800 1110111 oder 0800 1110222. Dringende, nicht lebensbedrohliche medizinische Probleme außerhalb der Sprechzeiten: 116117.

Bitte lies diese Seite vollständig. Bewahre die Nummern für den Bedarfsfall griffbereit auf.



WILLKOMMEN

Beobachten, bevor du etwas veränderst

Stress ist eine natürliche Reaktion auf Anforderungen. Belastend wird er vor allem, wenn Druck zum Dauerzustand wird, Erholung fehlt oder der Alltag kaum noch zu bewältigen ist. Dieser Kompass hilft dir, sieben Tage lang Auslöser, Reaktionen, Pausen, Grenzen und Entlastungsmomente zu beobachten, ohne jede Anspannung sofort als Problem zu bewerten.

WAS DIESER KOMPASS LEISTET

- Er macht wiederkehrende Bedingungen sichtbar.
- Er trennt einzelne Ausreißer von möglichen Mustern.
- Er hilft dir, einen kleinen nächsten Schritt bewusst zu wählen.
- Er gibt keine Diagnose und ersetzt keine persönliche Beratung.

Was möchtest du in dieser Woche besser verstehen?

Ein Satz reicht als Ausgangspunkt.



SO NUTZT DU DAS ARBEITSBUCH

Sieben Tage, drei kurze Seiten pro Tag

1

Tagesfokus lesen

Ein kurzer Impuls erklärt, worauf du heute achten kannst.

2

Beobachtungen eintragen

Stichpunkte genügen. Entscheidend ist, was tatsächlich stattgefunden hat.

3

Tagesübersicht ausfüllen

Bewerte keine Leistung. Halte Verlauf, Reaktion und Kontext fest.

4

Am Ende einordnen

Prüfe Wiederholungen, Ausreißer und deinen realistischen nächsten Schritt.

WICHTIG

Lücken sind erlaubt. Ergänze nichts aus dem Gedächtnis, wenn du unsicher bist. Eine ehrliche, unvollständige Woche ist hilfreicher als eine perfekte.



DEIN GRUNDGERÜST

Fünf Blickwinkel auf Belastung und Entlastung

Stress zeigt sich bei Menschen unterschiedlich. Diese fünf Bereiche helfen, wiederkehrende Zusammenhänge zu erkennen.

01 Auslöser und Anforderungen

Wiederkehrende Anforderungen, Zeitdruck und eigene Ansprüche erkennen.

02 Körperliche und gedankliche Reaktionen

Veränderungen in Körper, Gedanken, Stimmung und Verhalten wahrnehmen.

03 Pausen und Unterbrechungen

Kleine Entlastungsmomente und deren Wirkung beobachten.

04 Persönliche Grenzen

Signale für Überforderung, Schutz und notwendige Abgrenzung erkennen.

05 Entspannungsmomente

Situationen sammeln, in denen Anspannung spürbar nachlässt.

Welcher Blickwinkel fällt dir spontan am meisten auf?



BEVOR DIE WOCHE BEGINNT

Dein ruhiger Ausgangspunkt

Beantworte die Fragen ohne lange nachzudenken. Du kannst am Ende prüfen, was sich bestätigt oder verändert hat.

Welche Situationen erzeugen derzeit regelmäßig Druck?

Woran bemerkst du Anspannung zuerst - körperlich, gedanklich oder im Verhalten?

Welche Pausen und Entspannungsmomente finden bereits statt?

Wo brauchst du eine klarere Grenze oder Unterstützung?

DEIN GEFÜHL VOR DEM START

noch wenig Überblick



1



2



3



4

guter Überblick



5