

Meine Stressor- Inventur

Was stresst mich wirklich? Vier Kategorien, ein klares Bild.

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S
S M A N A G E M E N T

W O R U M E S G E H T

Klarheit statt **diffuser Last.**

Wer seine Stressoren kennt, kann sie sortieren. Wer sie sortiert hat, kann handeln. Diese Inventur dauert 25 Minuten — und löst oft schon vieles, weil das Diffuse plötzlich konkret wird.

D I E 4 K A T E G O R I E N

- Leistung: Zeitdruck, Aufgaben, Verantwortung.
- Sozial: Konflikte, Erwartungen, schwierige Menschen.
- Umwelt: Lärm, Licht, Hitze, Luft.
- Körperlich: Schlafmangel, Krankheit, Hormone, Hunger.

Alles aus dem Kopf.

Schreib auf, was dich aktuell stresst. Lieber zu viel als zu wenig.

Kategorie	Konkreter Stressor	Stärke (1–10)	Beeinflussbar? (J/N)
Leistung			
Leistung			
Sozial			
Sozial			
Umwelt			
Umwelt			
Körperlich			
Körperlich			

M E I N E T O P 5

Wo es am meisten zwickt.

Aus deiner Inventur: die 5 stärksten Stressoren — und ein erster Gedanke, was du tun könntest.

#	Stressor	Erster Schritt
1		
2		
3		
4		
5		

Wo lohnt Energie?

Was kann ich beeinflussen? (= Energie lohnt sich)

Was kann ich nicht beeinflussen? (= akzeptieren, nicht bekämpfen)

S E R E N I T Y - P R I N Z I P

Gib mir die Gelassenheit, das zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann. Den Mut, das zu ändern, was ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.