

Meine Stress- Landkarte

Wo bin ich gerade — körperlich, mental, emotional?

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

Standort bestimmen.

Bevor du anfängst zu verändern, schau ehrlich hin: Wo stehst du gerade? Stress zeigt sich auf vier Ebenen — körperlich, mental, emotional und im Verhalten. Wer alle vier kennt, kann gezielt ansetzen.

S O N U T Z T D U D A S B L A T T

- In Ruhe ausfüllen, 15–20 Min Zeit.
- Niemand außer dir liest das — sei ehrlich.
- In 6 Wochen wieder rausziehen und vergleichen.

M E I N S T R E S S - B A R O M E T E R

Vier Ebenen, ein Bild.

Bewerte jede Ebene auf einer Skala von 1 (= alles gut) bis 10 (= akuter Notstand).

Ebene	Aktuelles Niveau (1–10)	Was ich konkret bemerke
Körperlich (Schlaf, Spannung, Verdauung)		
Mental (Konzentration, Gedankenkreisen)		
Emotional (Stimmung, Reizbarkeit)		
Verhalten (Essen, Bewegung, Sucht)		

M E I N G E S A M T - S T R E S S - L E V E L

Durchschnitt der vier Zahlen = ____

1–3: leicht · 4–6: deutlich · 7–10: hoch — Zeit für Veränderung.

Wo zeigt sich **Stress bei mir?**

- ☐ Verspannung in Nacken / Schulter
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Zähneknirschen / Kieferpressen
- ☐ Schlafprobleme (Einschlafen / Durchschlafen)
- ☐ Magen-Darm-Beschwerden
- ☐ Heißhunger / Süßes-Reflex
- ☐ Müdigkeit trotz Schlaf
- ☐ Schwindel / Herzrasen
- ☐ Häufige Infekte

Was sehe ich?

Auf welcher Ebene zeigt sich mein Stress am stärksten?

Welches Körper-Signal nehme ich am häufigsten wahr?

Was war meine wichtigste Einsicht heute?

R Ü C K N A H M E

Trage dir in den Kalender ein: in 6 Wochen ziehst du dieses Blatt nochmal raus. Was hat sich verändert?