

Wochenprotokoll: Umgang mit Stress (Kopiervorlage)

| Woche: von bis Wochenprotokoll Umgang mit Stress | | |
|--|--|--|
| Wochentag Datum | Ich habe in folgenden Situationen Stress empfunden. Bitte positiven und negativen Stress kennzeichnen. | Ich habe mich in folgenden Situationen entspannt gefühlt bzw. bewusst für Entspannung gesorgt. |
| MO | | |
| | | |
| DI | | |
| | | |
| MI | | |
| | | |
| DO | | |
| | | |
| FR | | |
| | | |
| SA | | |
| | | |
| SO | | |
| | | |

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.