

Mein Stresslevel

Name Datum

Bitte markiere in der Tabelle für den jeweiligen Tag deinen persönlichen Stresslevel von 0 bis 10. Nachdem du dies einige Tage gemacht hast, kannst du die Punkte miteinander verbinden und erhältst ein Diagramm. Nun kannst du erkennen, wie dein Stressverlauf ist.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
0							