Thomas Ammich
Heilpraktiker für Psychotherapie

Privatpraxis für Psychotherapie
Kevelaer · thomas-ammich.de

Meine persönliche Stresslandkarte

Belastungen und Spielräume erkennen

Denken Sie an die letzten Tage. Sammeln Sie, was Kraft kostet und woran Sie Anspannung bemerken. Sie müssen heute noch nicht für alles eine Lösung finden.

Name / Kürzel (optional): _____ Datum: _____

Was belastet mich von außen?

Zum Beispiel Aufgaben, Zeitdruck, Konflikte oder Veränderungen.

Welche eigenen Erwartungen erhöhen den Druck?

Welche Ansprüche oder inneren Sätze tauchen auf?

Woran merke ich, dass es mir zu viel wird?

Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle oder Verhalten.

Was kann ich beeinflussen – und wo brauche ich Entlastung oder Hilfe?

Eine Entlastung für die nächsten Tage

Was könnte ich weglassen, anders angehen oder mit jemandem besprechen?

Zur freiwilligen Orientierung, auch ohne Termin. Lassen Sie Fragen offen; bei Belastung pausieren Sie. Das Blatt ersetzt keine persönliche Abklärung oder Behandlung. Ausgefüllte Blätter bitte zur Sitzung mitbringen oder einen sicheren Übermittlungsweg abstimmen.

Thomas Ammich
Heilpraktiker für Psychotherapie

Privatpraxis für Psychotherapie
Kevelaer · thomas-ammich.de

Meine persönliche Stresslandkarte

Begleitblatt · Orientierung und Ausfüllbeispiel

Die Stresslandkarte hilft Ihnen, Belastungen, eigene Ansprüche und persönliche Warnzeichen zusammenzubringen. Sie soll zeigen, wo Entlastung möglich ist – ohne daraus eine weitere Aufgabe zu machen, die Sie perfekt erledigen müssen.

So können Sie das Blatt nutzen

Denken Sie an die letzten Tage oder eine konkrete belastende Situation. Kurze Stichworte reichen; einzelne Felder dürfen offenbleiben. Beginnen Sie dort, wo Ihnen etwas einfällt.

Was die vier Bereiche bedeuten

Belastungen von außen: Was fordert Sie gerade – etwa Aufgaben, Konflikte, Veränderungen oder fehlende Unterstützung?

Eigene Erwartungen: Welche inneren Sätze machen zusätzlich Druck, etwa „Ich muss alles allein schaffen“? Es geht um Verstehen, nicht um Schuld.

Persönliche Warnzeichen: Was bemerken Sie an Körper, Gedanken, Gefühlen oder Verhalten? Notieren Sie, was bei Ihnen tatsächlich auftritt.

Einfluss und Unterstützung: Was lässt sich verändern, verteilen oder besprechen? Wo brauchen Sie Hilfe oder andere Rahmenbedingungen?

Ein durchgehendes Beispiel · frei erfunden

Von außen: „Diese Woche kommen mehrere Arbeitsaufgaben und zusätzliche Verpflichtungen in der Familie zusammen.“

Eigene Erwartung: „Ich darf niemanden enttäuschen und muss alles schaffen.“

Warnzeichen: „Mein Nacken ist angespannt, ich werde gereizt und lasse Pausen aus.“

Mein Spielraum: „Ich kann nicht alle Termine ändern. Ich kann aber Prioritäten klären und um Unterstützung bitten.“

Eine Entlastung: „Morgen spreche ich mit meiner Kollegin, welche Aufgabe warten kann. Zu Hause bitte ich darum, dass jemand den Einkauf übernimmt.“

Es geht um Entlastung, nicht um mehr Leistung

Nicht jede Belastung liegt in Ihrer Hand. Unterstützung und veränderte Bedingungen können ebenso wichtig sein wie eigene Schritte. Sie müssen sich nicht „richtig entspannen“. Wählen Sie eine kleine Entlastung; offene Fragen können wir gemeinsam besprechen. Wenn das Ausfüllen zu viel wird, dürfen Sie pausieren.

Weiterführend: gesund.bund.de · Stress: Auswirkungen auf Körper und Psyche · geprüft am 20.11.2026.
Eigene Erläuterungen und eigenes Beispiel zum Praxisarbeitsblatt.