



Stressthermometer

1. Wat zijn bij mij de eerste signalen van stress?

Bijv. Piekeren, fysieke sensaties (gespannen kaken, nekpijn), gevoel (gehaast, opgejaagd)

2. Hoe heet is dan de stressthermometer?

(score 1 – 10)

3. Wat moet ik dan doen?

Acties (bijv. pauze nemen, 'mindfulness'-oefeningen (in het hier en nu), wandelen; even hoofd leeg maken, iets leuks gaan doen.)

4. Wat zijn mijn signalen van ernstige stress?

Bijv. Slapeloosheid, hoofdpijn/spanning in het hoofd, blijven piekeren/malen (voortdurend aan bepaald voorval blijven denken), niet goed tegen drukte/herrie kunnen, in mijn hoofd steeds weer gesprekken/scenario's bedenken, kortaf tegen anderen, snel tranen in de ogen.

5. Hoe heet is dan de thermometer?

(score 1- 10)

6. Hoe kan ik mijzelf helpen om die stress te vermijden?

Bijv. Uit de situatie proberen te stappen, directer/sneller communiceren met 'veroorzaker stress' om de lucht te klaren, iets leuks gaan doen, dingen opschrijven (relativeren, het een plek geven),

Bron: CSR-centrum