

Stressdagboek – Herken je signalen op tijd

Welkom bij je persoonlijke stressdagboek. Dit dagboek helpt je om op een eenvoudige en gestructureerde manier dagelijks te reflecteren op hoe je je voelt – lichamelijk, mentaal en emotioneel.

Het doel? Leren herkennen wanneer stress zich opbouwt, zodat je tijdig kunt ingrijpen. Je kunt aanvinken wat van toepassing is en bij elk onderdeel kort noteren wat je ervaart. Vul dit in aan het einde van je werkdag. Neem het serieus, maar wees mild voor jezelf.

→ Aanvinken = [✓] als het van toepassing is.

→ Open ruimte = voor je notities.

Dag 1

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐ Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
------------------------------	--

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	---

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Dag 2

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐ Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
------------------------------	--

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	--

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Dag 3

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐ Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
------------------------------	--

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	---

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Dag 4

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐
------------------------------	--

	Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
--	---

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	---

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Dag 5

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐ Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
------------------------------	--

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	---

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Dag 6

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐ Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
------------------------------	--

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	---

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Dag 7

Datum	
-------	--

Heb je vandaag stress ervaren?	☐ Ja ☐ Nee
--------------------------------	--

Waar kwam de stress vandaan?	☐ Werkdruk ☐ Collega's ☐ Privé ☐ Onzekerheid ☐ Slecht nieuws ☐ Andere: _____
------------------------------	---

Lichamelijke signalen (aanvinken wat je herkent)	☐ Hoofdpijn ☐ Rugpijn ☐ Gespannen schouders ☐ Snelle ademhaling ☐ Vermoeidheid ☐ Onrust
--	---

Mentale signalen	☐ Piekeren ☐ Vergeetachtigheid ☐ Snel geïrriteerd ☐ Overprikkeld ☐ Gevoel van falen
------------------	--

Emotionele signalen	☐ Huilerig ☐ Boos ☐ Lusteloos ☐ Onverschillig ☐ Ongerust ☐ Schuldgevoel
---------------------	--

Wat heb je gedaan met je stress?	☐ Genegeerd ☐ Weggelachen ☐ Besproken met iemand ☐ Pauze genomen ☐ Andere: _____
----------------------------------	---

Wat had je eigenlijk nodig gehad?	
-----------------------------------	-------

Wat wil je morgen anders proberen?	
------------------------------------	-------

Opmerkingen of reflectie van vandaag	
--------------------------------------	-------

Door Hubertus Timmers

www.hubertustimmers.be