




Workbook Urtikaria: Welchen Einfluss hat die Psyche?

Die Auslöser von Nesselsucht sind vielfältig und nicht in jedem Fall klar bestimmbar.

Auch psychischer Stress kann Symptome unterschiedlichster Art auslösen. Dabei ist es egal, ob es sich um positiven Stress handelt, wie Aktivitäten, die eigentlich Spaß bereiten oder um negativen Stress, wie Dinge, die uns überfordern und unangenehm sind. Die Auswirkungen sind ähnlich.

Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, sich bewusst zu machen, wann Sie sich gestresst fühlen. Nehmen Sie sich deshalb einen Moment Zeit und reflektieren Sie, was Sie stresst oder in welchen Momenten Ihnen alles zu viel ist. Halten Sie die Ergebnisse in diesem Workbook fest.

01 Was stresst mich im Alltag?

 Überlegen Sie, was Sie im Alltag stresst. Denken Sie dabei insbesondere an Ihren Beruf und Ihre Familie.

Urtikaria	Beruf	Familie



Strategien und Techniken zum Stressabbau sowie Expertenvideos rund um das Thema Angst und Stress finden Sie als Mitglied im DAAB-Onlinebereich.



02

Was sind meine Stressoren?

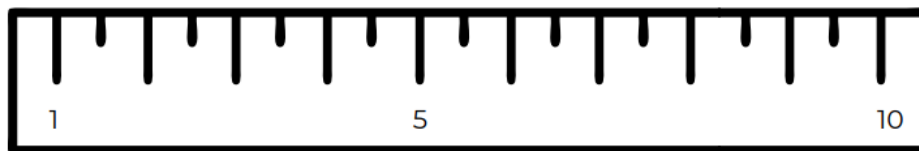


Überlegen Sie, welche inneren und äußeren Reize verursachen bei Ihnen Stress?

03

Wie hoch ist mein Stresslevel?

Markieren Sie auf der Skala Ihr aktuelles Stresslevel.



Entspannung

Sehr hoher Stress



Als Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund haben Sie Zugriff auf über 100 unterschiedliche Workbooks, Expertenvideos, Schulungen, Hilfsmittel, Tagebücher, Recherchelisten und vieles mehr. Dazu kommt noch das Magazin Allergie konkret und vor allem die persönliche Beratung durch unser Expertenteam.



04 Wie reagiere ich auf Stress?

Körper	Psyche	Verhalten

Wie beeinflusst Stress meinen Hautzustand?

Ein Stresstagebuch kann helfen, einen möglichen Zusammenhang zu zeigen. Jeden Abend werden das Stresslevel, besondere Ereignisse, Entspannungsmöglichkeiten und der Hautzustand bewertet. Das

Stresstagebuch sollte über mehrere Wochen geführt werden. W

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Stress-level							
Bes. Ereignisse							
Entspannung							
Hautzustand							



Beispiel für ein Stresstagebuch