



Spannungskurve

Was versteht die DBT unter Anspannung?

- Anspannung ist der allgemeine Erregungszustand einer Person. Wenn eine Veränderung der Anspannung auftritt, verändern sich auch Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhalten.
- Die Einschätzung Ihrer Anspannung kann zwischen 0 und 100 % liegen:
 - 0 % = bezeichnet einen Zustand ohne Anspannung.
 - 70 % = Sie denken nur noch daran, Ihren Spannungszustand so rasch wie möglich zu beenden!
 - 100 % = bezeichnet einen Zustand mit extrem hoher Anspannung, d. h. Sie fühlen sich zum Zerreißen, die Gedanken rasen, Sie sind scheinbar unfähig, weiter durchzuhalten.

