



Spannungsdimensionen

Es gibt drei Spannungsdimensionen:

- Hochspannung (70–100%)
- Mittlere Anspannung (30–70%)
- Niedrige Anspannung (0–30%)

Welche Skills sind bei welcher Spannung anzuwenden?

- Ganz egal, wie hoch die Anspannung ist, zunächst ist es wichtig, die Spannung so anzunehmen, wie sie ist, und zu wissen, dass Sie sie verändern können:

**Achtsamkeit ist
die Basis aller Skills!**

- Um eine möglichst große Wirkung zu erzielen, werden auch die Skillsmodule bestimmten Spannungsdimensionen zugeordnet:

