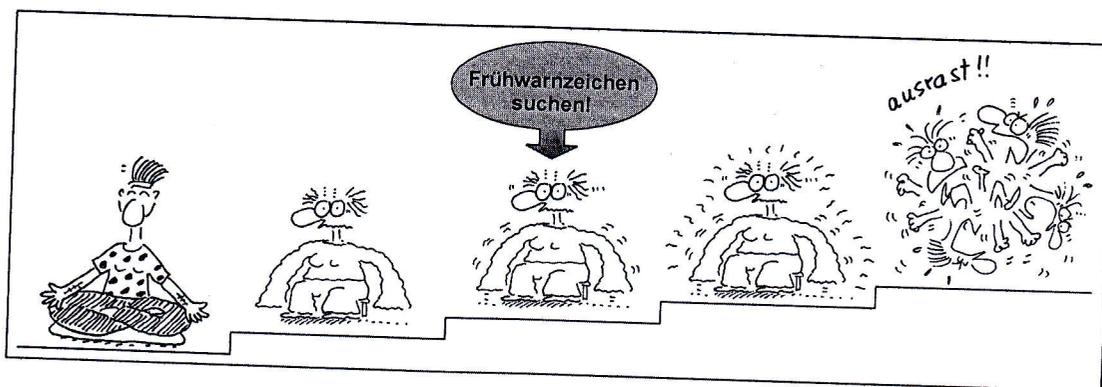




Frühwarnzeichen

Wie verändert sich die Anspannung?

- Manchmal denkt man, dass die Anspannung von 0% auf 100% gesprungen ist. Bei genauerer Betrachtung wird jedoch meistens deutlich, dass sich die Spannung stufenweise verändert und es Frühwarnzeichen gibt, die man wahrnehmen und beschreiben kann.



- Wenn Sie Ihre Anspannung beschreiben, sind die folgenden vier Merkmale wichtig: Gedanken, Gefühle, körperliche Merkmale und Verhalten.
- Welche Merkmale des Hochstressbereichs spüren Sie schon im mittleren Bereich? Das sind Ihre Frühwarnzeichen!
- Wenn Sie Ihre Frühwarnzeichen erkennen, können Sie Ihre Skills rechtzeitig einsetzen!