



Arbeitsblatt: Einführung in das Skillstraining 5

Beschreiben Sie Ihre Anspannung

Bei der Beschreibung von Anspannung, kann man vier Merkmale unterscheiden: Gedanken, Gefühle, körperliche Merkmale und Verhalten. Beschreiben Sie bitte jetzt die drei Bereiche der Anspannung und typische Merkmale, wie sie sich bei Ihnen äußern.

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| SPANNUNG ↑ | 70% | Hochspannung |
| | | Gedanken: _____ |
| | | Gefühle: _____ |
| | | Körperliche Merkmale: _____ |
| | Verhalten: _____ | |
| | 30% | Mittlere Anspannung |
| | | Gedanken: _____ |
| | | Gefühle: _____ |
| | | Körperliche Merkmale: _____ |
| | Verhalten: _____ | |
| | Niedrige Anspannung | |
| | Gedanken: _____ | |
| Gefühle: _____ | | |
| Körperliche Merkmale: _____ | | |
| Verhalten: _____ | | |

Welche Merkmale des Hochstressbereiches spüren Sie auch im mittleren Bereich?
Das sind Ihre **Frühwarnzeichen!**