



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!**