



- ② Notieren sie in der untenstehenden Tabelle für sich individuell die Anzeichen von Anspannung (Frühwarnzeichen). Versuchen sie diese nach Anspannungslevel (0%-100%) zu unterteilen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Je mehr ihnen einfällt, auch wenn es noch so banal scheint, desto leichter wird es ihnen fallen frühzeitig zu handeln.

| Frühwarnzeichen        | 0%-30% | 30%-70% | 70%-100% |
|------------------------|--------|---------|----------|
| Gedanken               |        |         |          |
| Gefühle                |        |         |          |
| Verhalten              |        |         |          |
| körperliche Reaktionen |        |         |          |

Versuchen sie bitte für jeden Bereich etwas zu finden. Die angegebenen Anspannungsbereiche sind nur zur groben Orientierung, je genauer sie ihre Symptome einschätzen können, desto besser.