

- 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.