

Anspannungsprotokoll

Lerne deine Anspannung kennen,
um deine Skills besser anpassen zu können.

Beobachte deine Anspannung und achte auf deinen Körper.

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Anspannung	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends
100																					
90																					
80																					
70																					
60																					
50																					
40																					
30																					
20																					
10																					
0																					
Situation																					



Hochspannungs
Skills

Skills

Notizen

Dein Körper macht sich bemerkbar. (oft mit unruhe, zittern und vielem mehr. Umso besser du dich kennst umso schneller kannst du reagieren.

