Spannungsprotokoll

Erkenne deine Anspannung und passe deine Skills an.

Hochanspannung: 70-100 normales Denken ist kaum noch möglich.
Mittlere Anspannung: Skills können hier noch gezielt verwendet werden.
Leichte Anspannung: Bedarf meist keine Handlung.

Achte auf dich und deinen Körper.
Den meist reagiert der Körper unterbewusst auf Situationen. Das kann ein Unwohlsein, ein zittern, Herzrasen, schnellerer Atem, Gänsehaut, Kopfschmerzen uvm. sein.

	körperliche Symptome	**Gedanken**	**Gefühle**	**Verhalten**	**Skill**
Hohe Anspannung 70-100					
Mittlere Anspannung 30-70					
Leichte Anspannung 0-30					