

Spannung-Protokoll vom _____ (Datum)

		morgens					mittags				nachmittags				abends					nachts					
Uhrzeit:		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
Spannung in %	100																								
	90																								
	80																								
	70																								
	60																								
	50																								
	40																								
	30																								
	<20																								

Was war die Situation?

Was habe ich gedacht bzw. was ging mir durch den Kopf?

Was habe ich gespürt (Körperreaktionen)?

Was habe ich gefühlt?

Was habe ich getan? Skills angewandt?