

# Arbeitsblatt – Frühwarnzeichen

Bitte füllen Sie das Arbeitsblatt während der Skillswerkstatt aus und besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Einzeltherapeuten oder der Bezugspflege.

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, Ihren mittleren Spannungsbereich genauer kennenzulernen und so Ihre persönlichen Frühwarnzeichen besser wahrzunehmen.

## Beantworten Sie bei jeder Spannungskontrolle folgende Fragen:

- Wie reagiert mein Körper?



- 
- Welche Gedanken habe ich gerade?



- 
- Welche Gefühle habe ich gerade?



- 
- Wie verhalte ich mich gerade?

