

Arbeitsblatt 6.8: Entspannungsprotokoll

Datum	Uhrzeit	Ort der Durchführung (z. B. Sofa, Bett, Zimmer, stehend oder liegend)	Entspannungsthermometer* (0 bis 100) siehe Erklärung unten	Schwierigkeiten oder Besonderheiten während der Übung

* Entspannungsthermometer: Schätzen Sie nach Durchführung der Übung den Grad der Entspannung ein! Tragen Sie zu diesem Zweck eine Zahl zwischen 0 (= maximale Anspannung) und 100 (= maximale Entspannung; absolut ruhig und entspannt)!