

Spannungsprotokoll Datum: _____

	06:00	08:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	00:00	02:00	04:00
100												
90												
80												
70												
60												
50												
40												
30												
20												
10												
0												

Spannung > 70: Was hat dich in den Hochstress gebracht und welche Stresstoleranzskills hast du ausprobiert?	Spannung < 70: VEIN-AHA Kurzversion
	Anfälligkeitsfaktoren:
	Wahrnehmung:
	Gedanken:
	Gefühle:
	Handlungsdrang:
	Ist der Handlungsdrang langfristig sinnvoll?
	Ja: Handeln! Nein: Abschwächen!