



Psychosoziale Beratung

Mag. Christine Bizard
Lazarettgürtel 55/ 2. Stock
8020 Graz

☎ 0676/42 87 127

✉ info@gemeinsamzieleerreichen.at

🌐 www.psychosoziale-beratung.at

Anspannung wahrnehmen, benennen und skalieren

1. Wie hoch ist die Anspannung (bzw. das Verlangen etwas Bestimmtes tun zu wollen)? Zeichne eine Linie unter der Figur, wobei 0 der Startpunkt ist und keine Anspannung bedeutet und 10 Hochspannung, bedeutet
2. Wo im Körper spürst du die Anspannung? Zeichne ein und gebe dem Gefühl eine Form oder Farbe!
3. Welche körperlichen Signale kannst du sonst noch wahrnehmen?
4. In welcher Situation hast Du dich befunden/was hast du gemacht/an was hast du gedacht als die Anspannung begonnen hat?
5. Wenn die Anspannung ein Glaubenssatz wäre, wie würde diese dann lauten? Was würdest du der Anspannung gerne sagen? Schreibe einen Satz oder Stichwort in den Umriss!



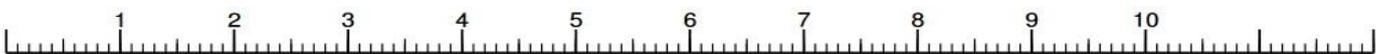
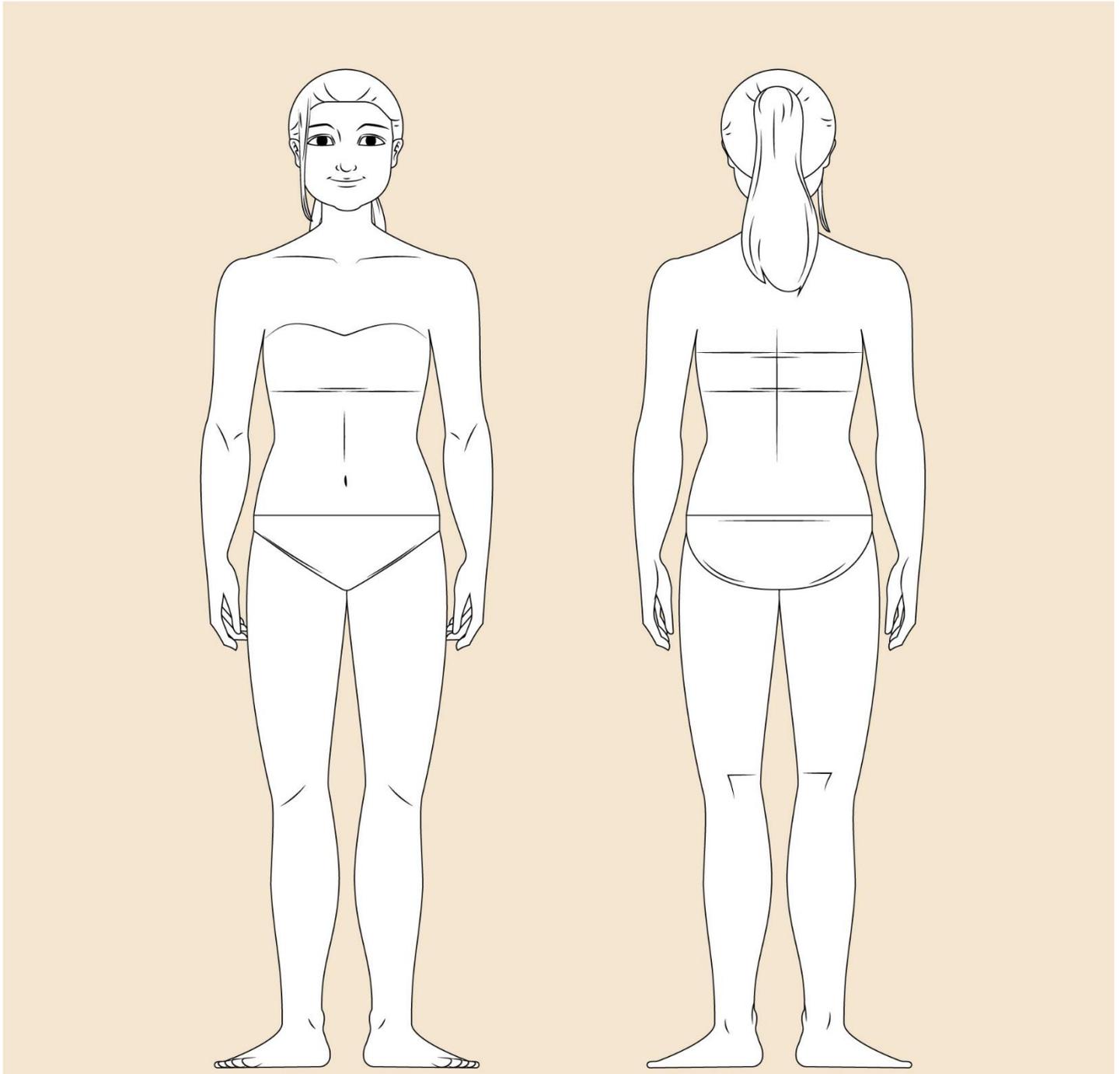
Psychosoziale Beratung

Mag. Christine Bizard
Lazarettgürtel 55/ 2. Stock
8020 Graz

☎ 0676/42 87 127

✉ info@gemeinsamzieleerreichen.at

🌐 www.psychosoziale-beratung.at



Bildquelle:

Bild von https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/handgezeichnete-umrissillustration-des-menschlichen-koerpers_49545863.htm#page=2&query=koerper%20silhouette&position=11&from_view=keyword&track=ais>Freepik



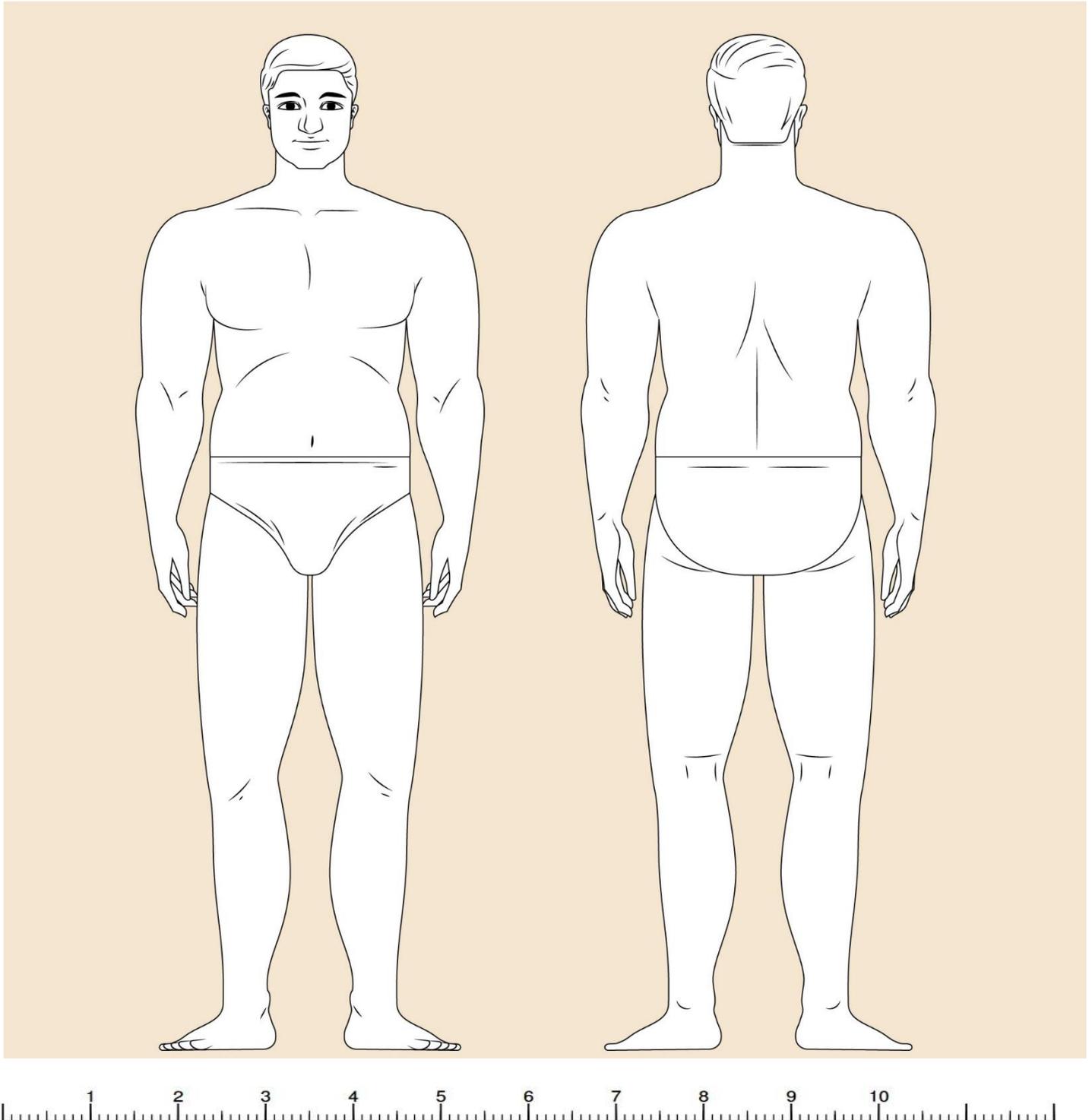
Psychosoziale Beratung

Mag. Christine Bizard
Lazarettgürtel 55/ 2. Stock
8020 Graz

☎ 0676/42 87 127

✉ info@gemeinsamzieleerreichen.at

🌐 www.psychosoziale-beratung.at



Bildquelle:

Bild von https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/handgezeichnete-umrissillustration-des-menschlichen-koerpers_49545875.htm#query=K%C3%B6rper%20silhouetten%20mann&position=49&from_view=search&track=ais>Free pik



Psychosoziale Beratung

Mag. Christine Bizard

Lazarettgürtel 55/ 2. Stock

8020 Graz

☎ 0676/42 87 127

✉ info@gemeinsamzieleerreichen.at

🌐 www.psychosoziale-beratung.at

Reflexion

1. Ist die Anspannung jetzt noch immer gleich hoch wie zu Beginn?
2. Womit könntest du dich ablenken, um der Anspannung entgegenzuwirken?
3. Nenne mindestens drei Dinge, die dir guttun, wie beispielsweise Lieblingslied, eine Runde laufen, jemanden anrufen etc.
4. Gestalte dir eine kleine Box, wo du die Dinge, mit denen du dich ablenken und eventuell hineingeben kannst oder zumindest sofort darauf Zugriff hast, wie beispielsweise ein Duftöl, ein Foto, ein Lieblingspruch, ein Lieblingsbuch....