

Angst- und Entspannungsprotokoll

Datum	Aktuelle Anspannung 0 = keine Anspannung, 10 = höchste Anspannung	Körperliche Symptome	Art der Enspannung	Anspannung danach 0 = keine Anspannung, 10 = höchste Anspannung
10.06.2025	8	Herzrasen, Atemnot und Schwindel	20 Minuten spazieren gehen	2

← Unser Beispiel