

Meine Spannungskurve

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Anspannung steigt oft schneller, als man es merkt. Wer seine Spannung regelmäßig auf einer Skala von **0 bis 100** einschätzt, erkennt früher, wann sie kippt, und kann rechtzeitig gegensteuern. Welche Skills helfen, hängt stark davon ab, wie hoch die Spannung gerade ist.

So geht's: Fülle zuerst die drei Bereiche unten für dich aus. Trage dann auf Seite 2 mehrmals am Tag ein, wie hoch deine Spannung ist, und verbinde die Punkte zu einer Kurve. Nach einigen Tagen erkennst du Muster.

Meine Spannungsbereiche

Hochspannung

70 – 100

Klares Denken ist kaum noch möglich, der Drang zu handeln ist sehr stark. Jetzt helfen vor allem starke Reize für den Körper, nicht Nachdenken.

Woran merke ich das bei mir?

Was hilft mir hier? (z. B. TIPP, STOP, Notfallkoffer)

Mittlere Spannung

30 – 70

Die Spannung ist deutlich spürbar, aber ich kann noch überlegen. Ein guter Moment, um Skills bewusst einzusetzen, bevor es weiter steigt.

Woran merke ich das bei mir?

Was hilft mir hier? (z. B. Ablenkung, Pro und Contra, Gegensätzliches Handeln)

Niedrige Spannung

0 – 30

Ich bin weitgehend ruhig. Hier lässt sich gut üben, reflektieren und vorsorgen.

Woran merke ich das bei mir?

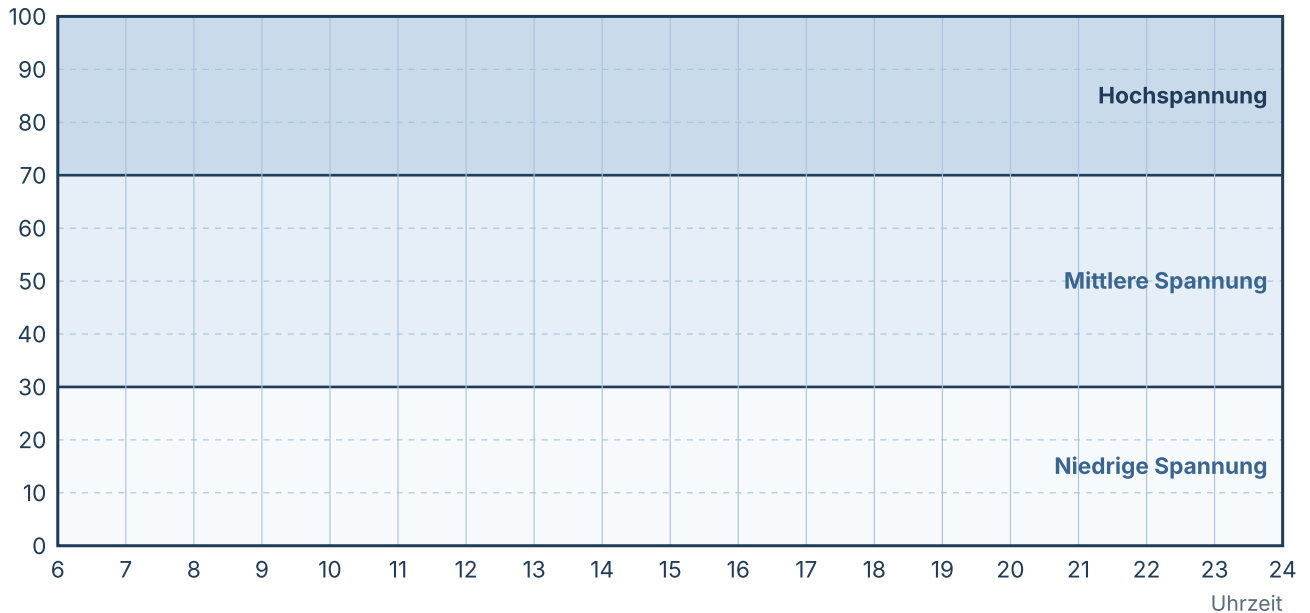
Was hilft mir hier? (z. B. Achtsamkeit, Diary Card, Selbstfürsorge)

Meine Spannungskurve

 Tag: _____
 Datum: _____

Kurve über den Tag

Setze zu jeder Uhrzeit, an der du nachspürst, einen Punkt bei deiner Spannung (0–100) und verbinde die Punkte.



Was ist passiert?

Uhrzeit	Spannung	Auslöser / Situation	Skill, den ich genutzt habe	Spannung danach

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.