

Name:

Abgabe: Woche vom 12.5.

Selbstbeobachtungsbogen Entspannungsübung **Zeitblüten.com: 45 Entspannungsübungen**

Informieren Sie sich (lesen) über Entspannungsübungen, die Sie während Stresssituationen gut einbauen können (schnelle Entspannung für Zwischendurch, Entspannungsübung im Sitzen ...).

Wählen Sie aus den Entspannungsübungen eine Entspannungsübung aus, die Ihnen sinnvoll erscheint. Probieren Sie die Entspannungsübung einmal in einer Situation **ohne Stress** aus. Wenden Sie die Übung **5mal** in **Stresssituationen** an und **dokumentieren** Sie Ihre Erfahrungen.

Entspannungsübung:

Tag / Zeit	Beobachtung (beschreiben der Wirkung ohne Interpretation)	Beschreibung der Gefühle, Interpretation

Formulieren Sie ein Fazit: Erscheint Ihnen die Übung sinnvoll, um Stress abzubauen?