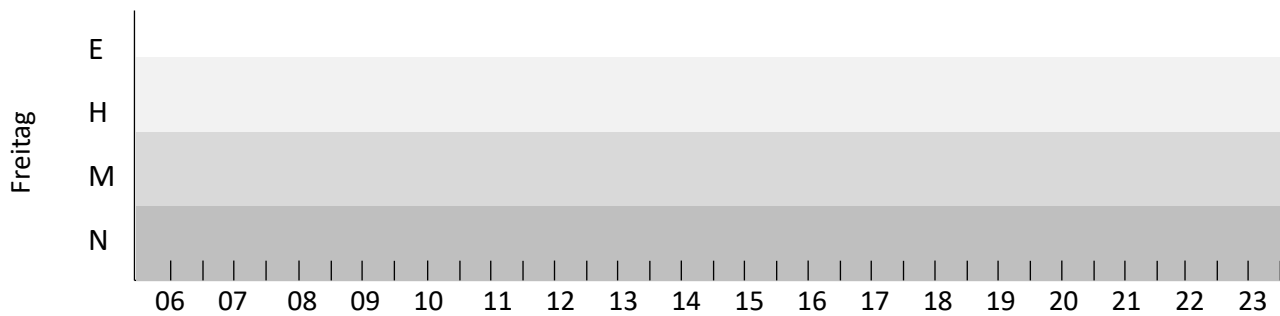
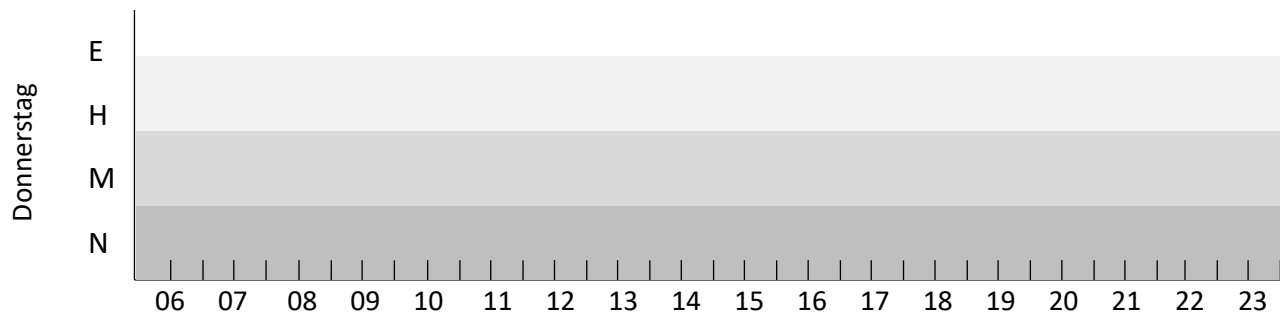
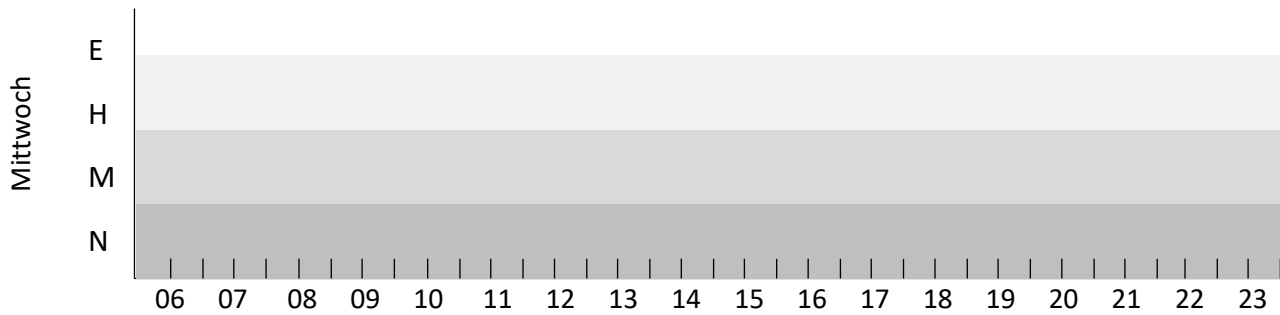
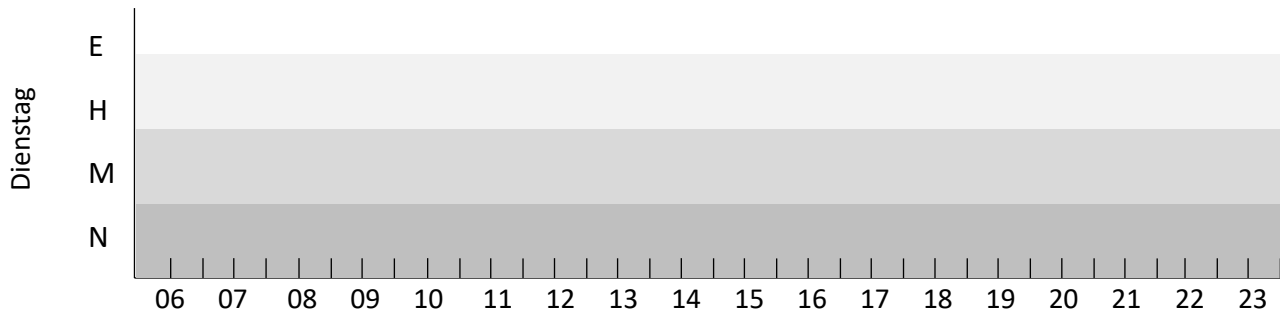
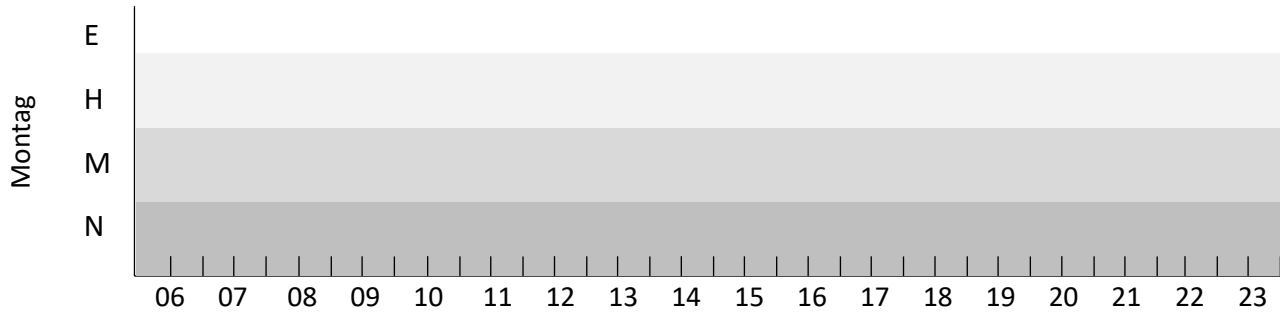


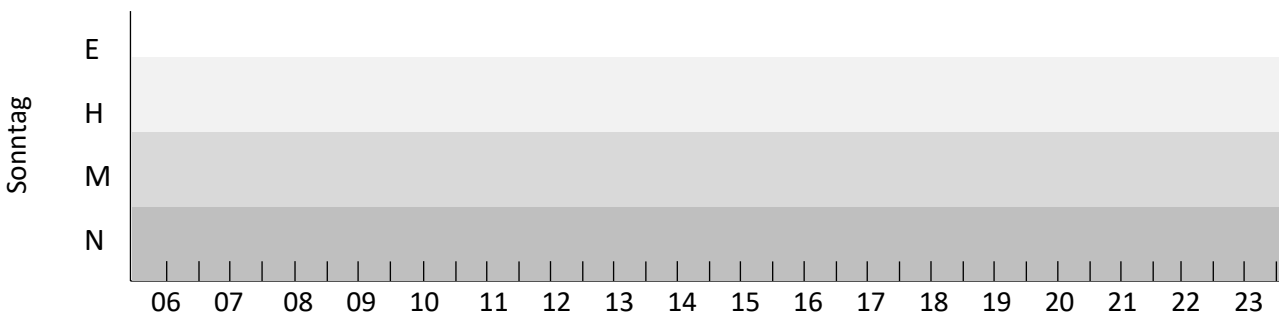
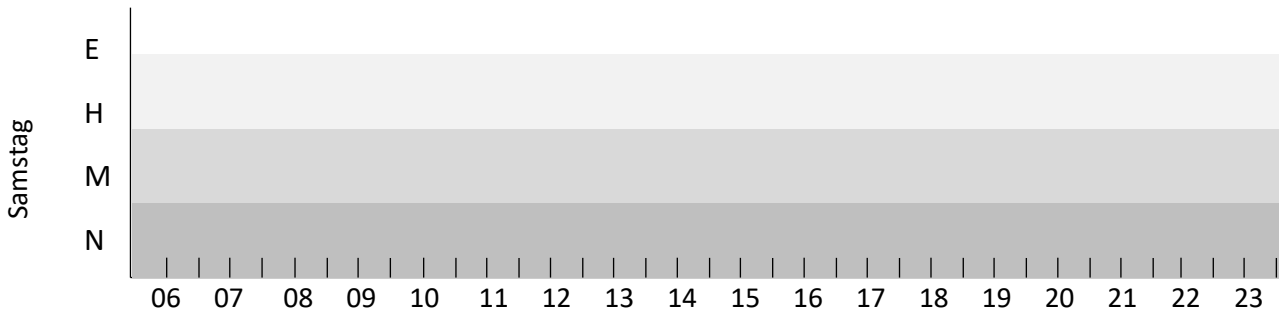


# Spannungsprotokoll





# Spannungsprotokoll



Tragen Sie so oft Sie können Ihr aktuelles Spannungsniveau auf dem Protokollbogen mit einer kleinen Markierung ein. Eine Unterscheidung zwischen Niedrig / Mittel / Hoch / Extrem reicht völlig aus, aber Sie dürfen Ihre Markierungen auch feiner abstufen.

Am Ende des Tages verbinden Sie ihre Markierungen zu einer Linie. Bei jedem Hoch oder Tief tragen Sie nun ein, falls dort etwas besonders war, und falls Sie einen Skill angewendet haben, schreiben Sie die Nummer des Skills dazu, bzw. das Kürzel des passenden Skills. Falls Sie mal ein paar Stunden übersprungen haben, oder es einen Tag vergessen haben ist das nicht schlimm, machen Sie einfach danach wieder weiter.

Beispiel:

