



## Spannungsprotokoll zur Förderung der Selbstwahrnehmung

basierend auf der Dialektisch Behavioralen Verhaltenstherapie DBT sensu Marscha Linehan

Woche vom: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Tag \_\_\_\_\_ 20\_\_ Name \_\_\_\_\_

Anspannung von 10 bis 100	100																								
	90																								
	80																								
	70																								
	60																								
	50																								
	40																								
	30																								
	20																								
	10																								
			1:00 Uhr	2:00 Uhr	3:00 Uhr	4:00 Uhr	5:00 Uhr	6:00 Uhr	7:00 Uhr	8:00 Uhr	9:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	12:00 Uhr	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr	19:00 Uhr	20:00 Uhr	21:00 Uhr	22:00 Uhr	23:00 Uhr
<b>Uhrzeit</b>																									

Versuchen Sie auch bei Ihren jeweiligen **Einschätzungen anzugeben**, was Sie in diesem **Augenblick getan** haben. Hierfür stehen Ihnen, die unteren Zeilen zur Verfügung. Es dient Ihnen zur Orientierung und zum Vergleich von Spannungszuständen.


