



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
Uhrzeit																									

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.



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
Uhrzeit																									

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.
