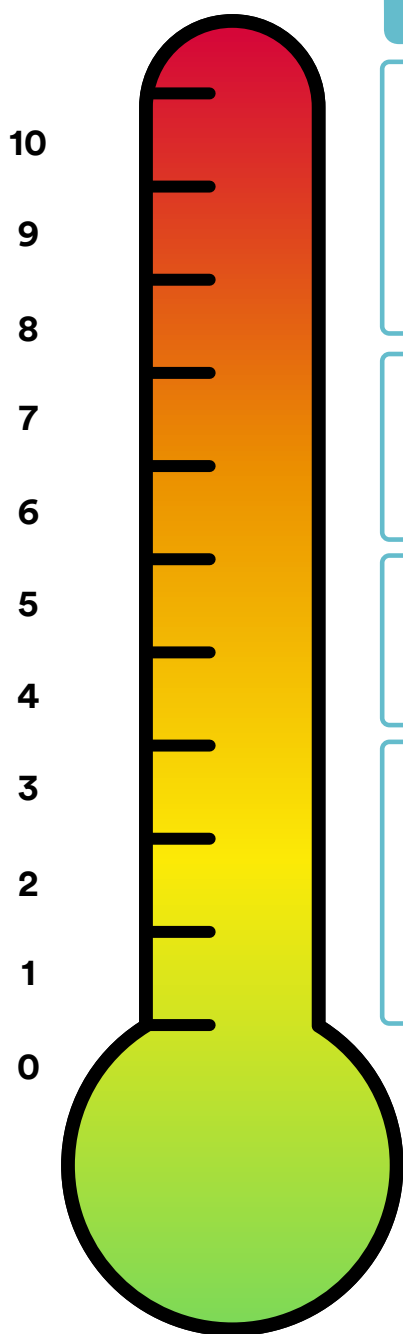


Mein Spannungs- Thermometer

- Alltag / Arbeitstag
- Frei / Wochenende
- Ferien

Datum _____



Anzeichen für Spannungsgrad

Strategien um Spannung zu reduzieren

Spannung 7-10

Spannung 5-7

Spannung 3-5

Spannung 0-3