

ARBEITSBLATT: ANSPANNUNGSTHERMOMETER

Positive Wettkampfspannung

Wettkampf: _____

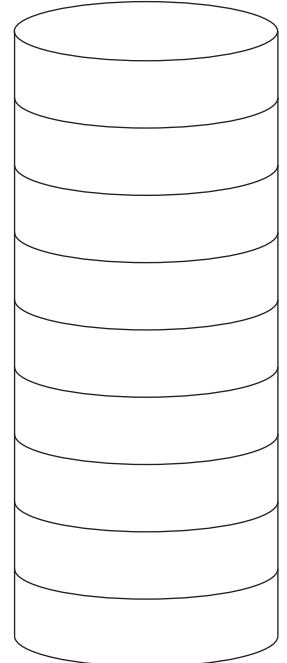
Besonderheiten des Wettkampfes: _____

Körperliches Empfinden: _____

Emotionales Erleben: _____

Gedanken: _____

**Extreme Anspannung
(Nervosität)**



**Keine Anspannung
(Schlaf)**

Negative Wettkampfspannung

Wettkampf: _____

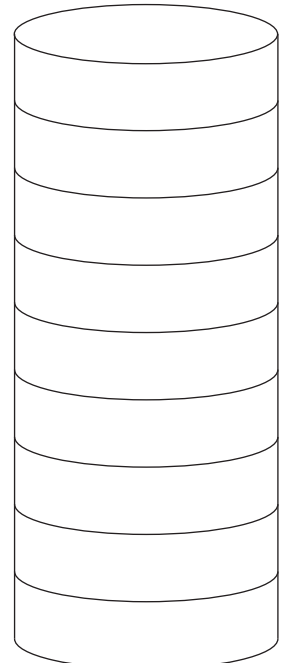
Besonderheiten des Wettkampfes: _____

Körperliches Empfinden: _____

Emotionales Erleben: _____

Gedanken: _____

**Extreme Anspannung
(Nervosität)**



**Keine Anspannung
(Schlaf)**

