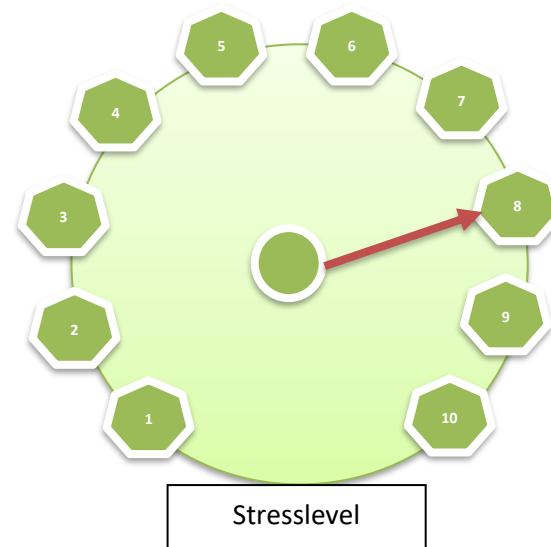
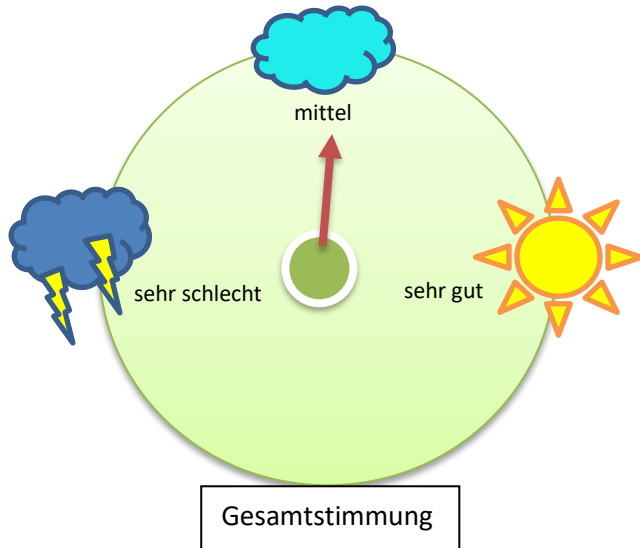


Entspannungstagebuch für meine Progressive Muskelrelaxation

1. Stimmungsbarometer

Trage jetzt deine Gesamtstimmung und deinen Stresslevel für den heutigen Tag.

Zeichne dazu einen Pfeil von der Mitte aus zu „gut“, „mittel“ oder „schlecht“ bzw. zu 1 = kein Stress bis 10 = extremer Stress ein.

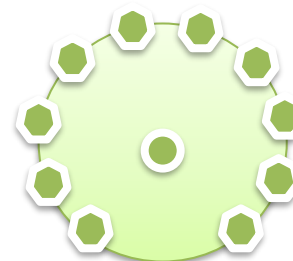
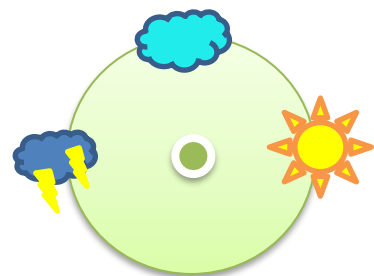


2. Übungstagebuch

Ergänze das folgende Tagebuch z.B.:

Datum	Uhrzeit	Ort	Inhalt	Beschreibung des Übungsverlaufs	Stresslevel gesenkt?
02.01.2021	18:00-18:45	Wohnzimmer/Couch	16er PMR im Liegen	„Ich konnte gut entspannen und mich auf alle Muskelgruppen konzentrieren.“ oder „Meine Gedanken sind immer abgewandert aber ich habe trotzdem alle Muskelgruppen beübt. Das Stilliegen fiel mir heute schwer.“	Ja, von 8 auf 7

Stimmungsbarometer vor dem Üben



Datum	Uhrzeit	Ort	Inhalt	Beschreibung des Übungsverlaufs	Stresslevel gesenkt?

Stimmungsbarometer nach dem Üben

