Protokoll zum Entspannungstraining

Tragen Sie bitte auf dem Protokollbogen jede Übung mit Datum, Uhrzeit, dem erreichten Entspannungsgrad und Ihren Erfahrungen ein. Der Entspannungsgrad wird mit Hilfe der Zahlenreihe von 0 bis 100 angegeben. 100 bedeutet tiefste Entspannung und 0 bedeutet überhaupt keine Entspannung bzw. stärkste Anspannung.

Beispiele:

Tag Datum	Uhrzeit	Entspannungsgrad	Erfahrungen (positiv/negativ)
20.08.2015	18:40 Uhr	50	Schweregefühl in Beinen
21.08.2015	18:40 Uhr	60	Entspannungsschalter gut, warme Hände