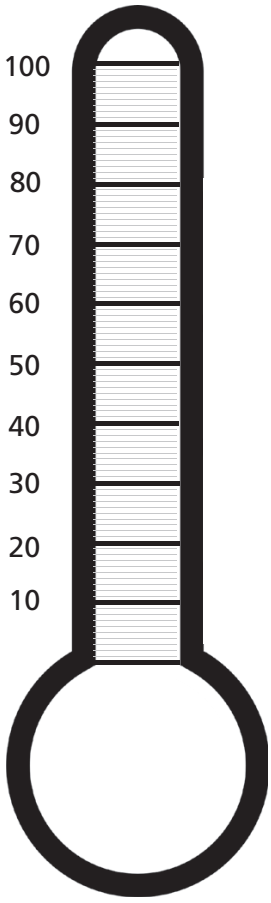
AB 5.5b Thermometer der Anspannung (Vorlage)

Auf diesem Arbeitsblatt können Sie Ihre persönlichen Frühwarnzeichen benennen. Tragen Sie ein, welche Anzeichen (Handlungen, Gedanken oder körperliche Symptome) bei Ihnen für die unterschiedlichen Grade der Anspannung typisch sind.



© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart