

AT / PMR Reflexionsbogen – Erwartungsbogen

Name:

1. Wie wichtig ist mir Entspannung in meinem Alltag und was tue ich bereits dafür?

2. Was ist meine konkrete Motivation diesen Kurs zu machen? (z.B. Stress reduzieren, Nackenschmerzen mildern, besser Einschlafen können, mehr Kraft im Alltag zu haben, Abschalten können...)

3. Woran erkenne ich, dass ich entspannt bin (körperliches und psychisches Empfinden)?

4. Welche Körperstellen/Muskeln spanne ich häufig unbewusst in meinem Alltag an und in welchen Situationen (beobachte Dich über ein paar Tage)?

5. Was erwarte ich mir von diesem Kurs?

6. Wieviel Zeit pro Woche möchte und kann ich für meine Entspannungsfähigkeit investieren?

Tage:

Zeit:

Empfehlung: Trage für Dein Training einen Termin in deinem Kalender ein.