



\_\_\_\_\_  
 Name, Vorname (in Druckschrift)

Datum	PMR Tiefe	Selbst-A. körp. Tk.	Selbst-A. Verm. Tk.	Selbst-A. Stress Tk.	gute Erfahrung	Rundum- angestl. P.	Selbst-A. freier W.	Selbst-A. Lernziele
<b>Anzahl</b>								

- 0 - 10** = keine Entspannungsreaktion bis maximale Entspannungsreaktion
- Selbst-A.** = Selbstauftrag
- körp. Tk.** = *körperlicher Teufelskreis*
- Verm. Tk.** = *Vermeidungs-Teufelskreis*
- Stress Tk.** = *Stress-Teufelskreis*
- gute Erfahrung** = *Meine gute Erfahrung* (geschrieben oder mit Entspannung gekoppelt/ trainiert)
- Rundum-angst. P** = *Das Rundum-angstlos-Paket* angewendet
- freier W.** = *Mein freier Wille* umgesetzt
- Lernziele** = *Lernziele* umgesetzt