

Übungen

1. Überprüfen Sie Ihre Körperempfindungen. Kreuzen Sie die Symptome an, die auf Sie zutreffen.

- Schwitzen
- trockener Mund
- schneller Herzschlag
- Erröten
- Kurzatmigkeit, unnatürlicher Atemrhythmus
- Unfähigkeit, laut zu sprechen
- Verspannung im Hals
- verspanntes Gesicht
- verspannter Körper
- Gefühl von Unwohlsein und Übelkeit
- Kältegefühl
- Zucken
- Jucken

andere Anzeichen _____

welche Körperempfindungen halten Sie am schlimmsten? _____

Wann tauchen Sie auf? _____