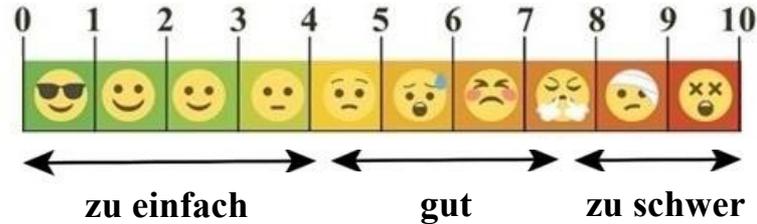


Deliberate Practice Reaktionskala (V. Nov. 2023)

#1. Wie herausfordernd war es, die Kompetenzkriterien dieser Übung zu erfüllen?



#2. Haben Sie irgendeine Reaktion aus der "gute Herausforderung"- oder "zu schwer"-Kategorie gespürt? (ja/nein)

gute Herausforderung			zu schwer		
Gedanken & Gefühle	Körperreaktionen	Impulse	Gedanken & Gefühle	Körperreaktionen	Impulse
moderate Gefühle von Scham, Selbstverurteilung, Gereiztheit, Ärger, Traurigkeit, etc.	Anspannung, Seufzer, flache Atmung, beschleunigter Puls, Wärmegefühl, Mundtrockenheit etc.	wegzuschauen, sich zurückzuziehen, den Fokus zu wechseln, den Stimulus zu kontrollieren etc.	starke oder überwältigende Gefühle von Scham, Selbstverurteilung, Wut, Trauer, Schuld etc.	Migräne, Schwindel, vernebeltes Denken, Durchfall, Übelkeit, Dissoziation, Taubheit, Blackout etc.	abzuschalten, aufzugeben, Kontrolle durchzusetzen etc.

Zu einfach
↓
Gehe zum nächsten Schwierigkeitsniveau

Gute Herausforderung
↓
Wiederhole das gleiche Schwierigkeitsniveau

Zu schwer
↓
Gehe zum vorherigen Schwierigkeitsniveau