

# Arbeitsblatt für Klient:innen

## Woran merke ich, dass sich das Biofeedback-Entspannungstraining positiv auswirkt?

Biofeedback Entspannungstraining hilft Ihnen, Ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen besser wahrzunehmen und gezielt zu regulieren. Veränderungen zeigen sich oft schrittweise: manchmal subtil, manchmal deutlich. Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie dabei, Ihre Fortschritte im Alltag bewusster wahrzunehmen.

### Typische Anzeichen für positive Veränderungen

30 mögliche Beobachtungen: Kreuzen Sie an, was Sie bereits beobachten oder was Ihnen in Zukunft wichtig wäre

- ☐ Ich schlafe schneller ein, schlafe besser durch und wache erholt auf
- ☐ Ich kann mich länger und gezielter konzentrieren
- ☐ Ich erkenne früher, wenn ich angespannt oder gestresst bin
- ☐ Ich finde schneller Wege, mich gezielt zu entspannen
- ☐ Ich kann bewusster gegensteuern, wenn ich innere Unruhe bemerke
- ☐ Ich atme ruhiger und tiefer – oft sogar unbewusst
- ☐ Ich reagiere gelassener und weniger impulsiv in stressigen Situationen
- ☐ Ich bin ruhiger und geduldiger im Umgang mit anderen Menschen
- ☐ Ich fühle mich körperlich wohler, mit weniger Beschwerden wie Verspannungen oder Kopfschmerzen
- ☐ Ich habe seltener stressbedingte Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme oder Spannungskopfschmerz
- ☐ Ich fühle mich innerlich ruhiger und emotional stabiler
- ☐ Ich kann emotionale Schwankungen besser regulieren
- ☐ Ich bin weniger schnell erschöpft, gereizt oder überreizt
- ☐ Ich kann abends besser abschalten und zur Ruhe kommen
- ☐ Ich nehme Veränderungen in meinem Körper bewusster wahr
- ☐ Ich bin mir meiner körperlichen und emotionalen Grenzen klarer und achte mehr auf sie
- ☐ Ich nehme mir regelmäßiger bewusst Pausen, bevor es zu viel wird
- ☐ Ich mache kleine Erholungspausen (z. B. Spaziergänge) gezielter und mit mehr Wirkung

- ☐ Ich plane meinen Alltag mit mehr Achtsamkeit und Pufferzonen
  - ☐ Ich fühle mich handlungsfähiger – auch in schwierigen Situationen
  - ☐ Ich habe das Gefühl, mein Nervensystem besser „lesen“ und verstehen zu können
  - ☐ Ich vertraue meinem Körper und seinen Signalen mehr
  - ☐ Ich bin achtsamer mit meinen Bedürfnissen und reagiere früher auf Warnsignale
  - ☐ Ich gehe freundlicher und verständnisvoller mit mir selbst um
  - ☐ Ich kann unangenehme Gefühle besser benennen und regulieren
  - ☐ Ich genieße entspannte Momente bewusster als früher
  - ☐ Ich kann in belastenden Gesprächen ruhiger bleiben
  - ☐ Ich habe mehr Energie und Ausdauer im Alltag
  - ☐ Ich habe weniger das Gefühl, Situationen „ausgeliefert“ zu sein – ich kann aktiv etwas tun
  - ☐ Ich schlucke Belastungen nicht mehr automatisch runter, sondern finde Ausdruck oder Ausgleich
  - ☐ Anderes: \_\_\_\_\_
- 

### In eigenen Worten

Beschreiben Sie bitte mit eigenen Worten, welche Veränderungen Sie an sich selbst beobachten (körperlich, emotional oder im Denken):

---

---

---

---

### Beobachtungen über die Woche

Nutzen Sie die Tabelle auf der nächsten Seite, um im Alltag bewusst auf kleine Fortschritte zu achten. Füllen Sie sie idealerweise abends aus.



Tag	Was habe ich heute an positiver Veränderung bemerkt?
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	