Anspannung	Wahnehmung / Gefühle	↑ verschlimmert	↓ verbessert	
100				
90				
80				Stresstolleranz
70	zunehmender Kontrollverlust			Skills
60				Gefühlen managen
50				Zwischen-menschliche Fähigkeiten
40				
30				
20				
10				Entspannung
0				Achtsamkeit