Proben-Protokoll

Für jede Probe ab Woche 3. Datum: _____

Mein innerer Satz

Meine Probe

Meine Befürchtung: Wenn ich die Probe mache, dann …

Wie sicher bin ich mir?

0 % 100 %

Was ich sonst zur Absicherung tue und diesmal weglasse

Was passiert ist

Nachwirkung am nächsten Tag: Ist danach noch etwas passiert? *(Beispiel: „Sie hat ganz normal gegrüßt.“)*

Ist eingetreten, was ich befürchtet habe?

☐ so wie befürchtet ☐ ein bisschen davon
☐ nichts davon ☐ etwas Gutes, das ich nicht erwartet habe

Wie sicher bin ich mir jetzt?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Was ich mitnehme