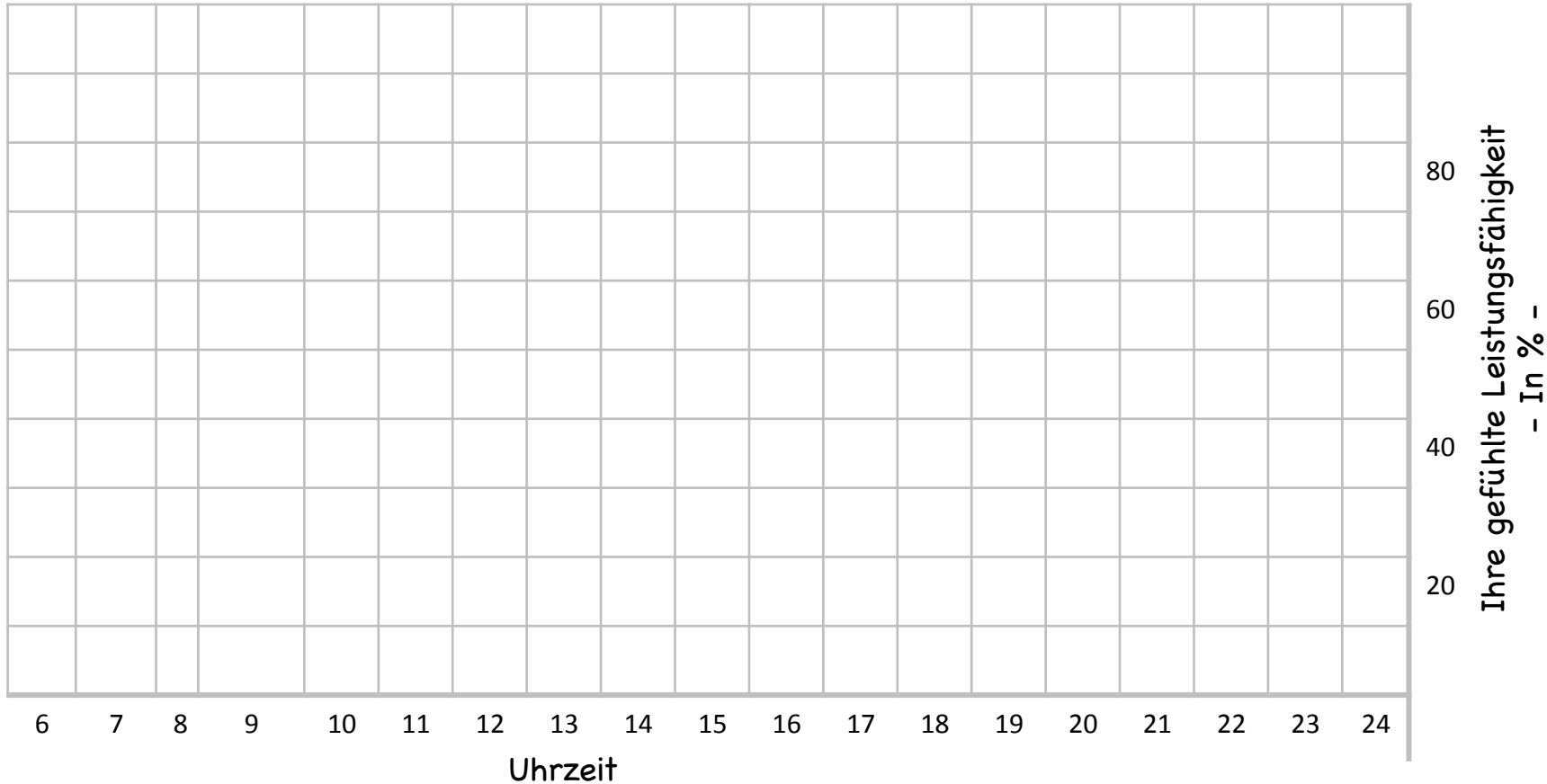


# Gegen den Druck!

Name

Datum

## Ihre persönliche Biokurve



Beobachten Sie sich und zeichnen Sie eine Kurve für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit – und wenn Sie mögen, je eine weitere für Ihre emotionale sowie geistige Belastbarkeit. Tun Sie das bitte mehrere Tage, idealerweise einen Monat, um Tagesformen zu egalisieren.