Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
Stimmung Stimmung		Stimmung	Stimmung	Stimmung	Stimmung	Stimmung		
/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10		
Anspannung Anspannung		Anspannung	Anspannung	Anspannung	Anspannung	Anspannung		
/10			/10	/10	/10	/10		
Grübeln Grübeln		Grübeln	Grübeln	Grübeln	Grübeln	Grübeln		
/10Grübeln	/10	/10	/10	/10	/10	/10		
		Was habe	ich getan, damit es mir bo	esser geht?				
Sport	Sport	Sport	Sport	Sport	Sport	Sport		
Minuten Minuten		Minuten	Minuten	Minuten	Minuten	Minuten		
PMR/AT	PMR/AT	PMR/AT	PMR/AT	PMR/AT	PMR/AT	PMR/AT		
mal	mal	mal	mal	mal	mal	mal		
Defusion/Achtsamk.	Defusion/Achtsamk.	Defusion/Achtsamk.	Defusion/Achtsamk.	Defusion/Achtsamk.	Defusion/Achtsamk.	Defusion/Achtsamk.		
/ mal	/ mal	/ mal	/ mal	/ mal	/ mal	/ mal		
Sozialer Kontakt	Sozialer Kontakt	Sozialer Kontakt	Sozialer Kontakt	Sozialer Kontakt	Sozialer Kontakt	Sozialer Kontakt		
mal	mal	mal	mal	mal	mal	mal		
			Was war gut?					
1. Ich bin	1. Ich bin	1. Ich bin	1. Ich bin	1. Ich bin	1. Ich bin	1. Ich bin		
2. dankbar für	2. dankbar für	2. dankbar für	2. dankbar für	2. dankbar für	2. dankbar für	2. dankbar für		
1. Meine	1. Meine	1. Meine	1. Meine	1. Meine	1. Meine	1. Meine		
2. Erfolge	2. Erfolge	2. Erfolge	2. Erfolge	2. Erfolge	2. Erfolge	2. Erfolge		
	1	1	Was war schwierig?	1	1			
Beobachtung	Beobachtung	Beobachtung	Beobachtung	Beobachtung	Beobachtung	Beobachtung		
Emotion	Emotion	Emotion	Emotion	Emotion	Emotion	Emotion		
Bedürfnis	Bedürfnis			Bedürfnis	Bedürfnis	Bedürfnis		
Bitte	Bitte Bitte		Bitte	Bitte	Bitte	Bitte		

Name: Woche: Markiere: (W) ich habe mich auf meine Werte zubewegt (S) Selbstfürsorge (NH) war nicht hilfreich

Montag Dienstag		3	Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag					
06:00	0-08:00		06:00	)-08:00		06:00	-08:00		06:00	0-08:00		06:00	0-08:00		06:00	0-08:00		06:00	)-08:00	
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
08:00-10:00		08:00-10:00		08:00-10:00		08:00-10:00		08:00-10:00		08:00-10:00			08:00-10:00							
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
10:00-12:00 10:00-12:00				10:00	-12:00		10:00-12:00			10:00-12:00			10:00-12:00			10:00-12:00				
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
12:00	)-14:00	4:00 12:00-14:00				12:00-14:00		12:00-14:00		12:00-14:00			12:00-14:00			12:00-14:00				
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
14:00	00-16:00 14:00-16:00				14:00-16:00 14:0			14:00	14:00-16:00		14:00-16:00		14:00-16:00		14:00-16:00					
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
16:00	16:00-18:00 16:00-18:00			16:00-18:00		16:00-18:00		16:00-18:00		16:00-18:00			16:00-18:00							
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
18:00	18:00-20:00 18:00-20:00			18:00-20:00		18:00-20:00		18:00-20:00			18:00-20:00			18:00-20:00						
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
20:00-22:00		20:00	)-22:00		20:00	-22:00		20:00	)-22:00		20:00	)-22:00		20:00	)-22:00		20:00	)-22:00		
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH
22:00	0-24.00		22:00	)-24.00		22:00	-24.00		22:00-24.00		22:00-24.00			22:00-24.00			22:00-24.00			
W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH	W	S	NH

Name: Woche: Markiere: (W) ich habe mich auf meine Werte zubewegt (S) Selbstfürsorge (NH) war nicht hilfreich