

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

Name:

Woche:

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00-08:00	06:00-08:00	06:00-08:00	06:00-08:00	06:00-08:00	06:00-08:00	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	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
14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-16:00	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
16:00-18:00	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
18:00-20:00	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
22:00-24.00	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