



Datum: _____

So fühle ich mich:

| | Ja | Nein | Etwas | | Ja | Nein | Etwas |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ratlos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | energiegeladen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| traurig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | müde | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| chaotisch | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | wütend | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| idiotisch | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | leer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| fröhlich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | einsam | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| enttäuscht | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ängstlich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| unmotiviert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | motiviert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| aufgeregt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | angespannt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Das habe ich heute gemacht:

Und das hätte ich viel lieber gemacht:

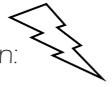
Wie schwer fällt es mir gerade positiv zu denken:

- schwer
- Sehr schwer
- Es ist möglich

Warum:

So oft habe ich heute geweint / hätte ich am liebsten geschrien:  mal.

Weshalb?

3 Dinge, die mich gestresst haben: 

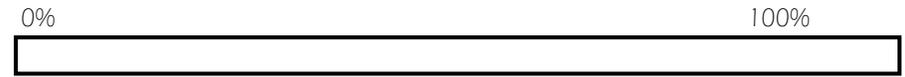
1.
2.
3.

Schlimmster Tiefpunkt des Tages:



Uhrzeit: _____

Meine Energiereserven:



3 Dinge, die mich gefreut haben: 

1.
2.
3.

Das hat mich zum Lachen gebracht:

Das hätte besser laufen können:

Bin ich meinen  Zielen nähergekommen?

Ja

Nein

Inwiefern?

Welche Probleme und Konflikte belasten mich?

Wie könnte ich diese lösen?

Das habe ich für mein Wohlbefinden gemacht:

- etwas unternommen
- Hobbies
- entspannt
- Mich verabredet
- Sport gemacht
- Spazieren
- Gesund ernährt
- meditiert
- Schönheitspflege

Morgen wird ein guter Tag, weil

