Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.

*Albert Einstein*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Am Morgen*** *Beantworte die Fragen zu deinem jetzigen Befinden mit einer Skalierung 0=keine 10=extrem stark* | | | | | | | |
| Belastung/Symptome |  | Meine Beeinträchtigung durch Belastungssymptom |  | Meine Nervosität/Anspannung |  | Meine Stimmung Gefühle/Gedanken |  |
| Meine momentanen Gedanken | |  | | | | | |
| Was möchte ich heute für mich tun? | |  | | | | | |
| Wie will ich mich heute fühlen? | |  | | | | | |
| Was würde den heuteigen Tag wundervoll machen? | |  | | | | | |
| Wofür bin ich dankbar? | |  | | | | | |
| Was kann ich jetzt für mich tun?  (Durchatmen, Entspannung, Sport, Ablenkung….) | |  | | | | | |

Bewältige eine Schwierigkeit und du hältst hundert Andere von dir fern.

*Konfuzius*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Am Abend*** *Beantworte die Fragen zu deinem jetzigen Befinden mit einer Skalierung 0=keine 10=extrem stark* | | | | | | | |
| Belastung/Symptome |  | Meine Beeinträchtigung durch Belastungssymptom |  | Meine Nervosität/Anspannung |  | Meine Stimmung Gefühle/Gedanken |  |
| Meine Gedanken zum heutigen Tag | |  | | | | | |
| Wofür bin ich dankbar? | |  | | | | | |
| Was ist mit heute gut gelungen? | |  | | | | | |
| Tolle Dinge, die ich erlebt habe. | |  | | | | | |
| Was kann ich jetzt für mich tun?  (Durchatmen, Entspannung, Sport, Ablenkung….) | |  | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |