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….) |  |

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