

TAGESRÜCKBLICK

Welches Thema beschäftigt mich im Moment vorrangig?

.....

Welche Gefühle habe ich dazu auf einer Skala von 0 - 10 (0= schwach 10 = stark)

.....

Welche Gedanken habe ich im Moment in Bezug auf meine Zukunft?

.....

Leide ich gerade unter Symptomen? Wenn ja, welche?

.....

Was wollen mir meine Symptome sagen?

.....

Brauche ich Beratung dazu?

Ja

Nein

Welche Ziele habe ich mir im Moment gesetzt?

Kurzfristig.....

Mittelfristig.....

Langfristig.....

Was habe ich heute getan, um diese Ziele zu erreichen?

Welchen Schritt in Richtung meiner Ziele habe ich heute geschafft?

Wofür bin ich heute dankbar?

Habe ich etwas besonderes erlebt heute?

Lege Farben für die Tagesqualität fest, z.B. so

Hyper-super-großartig - gelb, Prima - orange, Gut - lila, Naja - grün, Nicht so gut - blau, schlecht - schwarz und male die Tage entsprechend an.

Blank calendar

TAGESRÜCKBLICK

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29 (2016, 2020)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31	31	31	31	31	31	31	31	31	31