

Dein Selbstfürsorge-Tagebuch

Mach dir für die nächsten 3 Tage kurze Notizen:

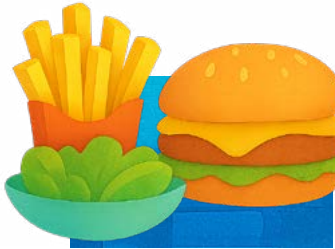


Wie habe ich geschlafen?

Tag 1

Tag 2

Tag 3



Was habe ich gegessen und wie oft?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Wo war körperliche Aktivität in meinem Alltag eingebaut?

War diese bewusst (z.B. Sport) oder unbewusst (z.B. viele Treppen auf dem Weg)?

Tag 1

Tag 2

Tag 3



Gab es bewusste Entspannungsmomente?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Wie sah mein Tagesablauf aus?

Hattest du die Zeit im Griff oder hast du dich eher gehetzt oder fremdbestimmt gefühlt?

Tag 1

Tag 2

Tag 3



Welche sozialen Kontakte habe ich gepflegt und wie?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

