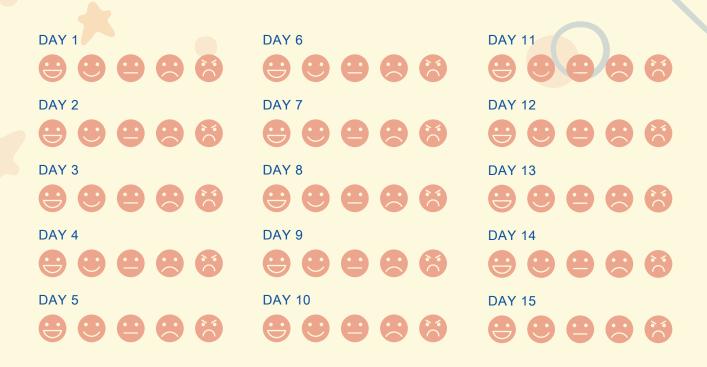
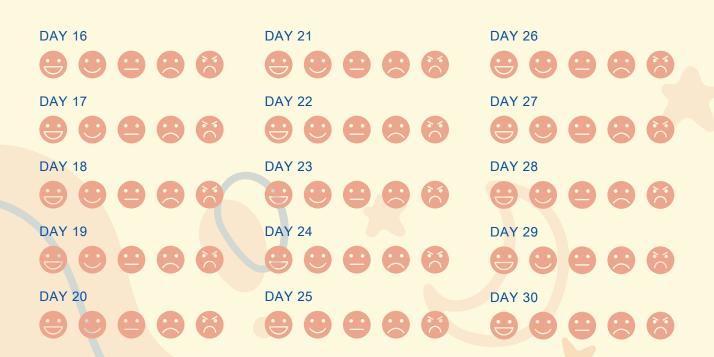




## WIE GEHT ES DIR HEUTE?

Nimm dir für 30 Tage Zeit, deine Stimmung zu reflektieren.





DATUM:	/	/	



#### Was kann ich mir für heute vornehmen, um etwas nur für mich zu machen?

•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

|--|

In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich besonders zufrieden, und warum?



•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••
••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
••••••••••••••••••••••••••••••••••••
••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••
4
*

DATUM:	/	/	



Welche Beziehungen in meinem Leben tragen zu meiner mentalen Gesundheit bei, und welche könnten Verbesserungen benötigen?

•••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	

ATUM:_	/	/		
			*	X
			×	*
* 7				
X.	*			

### Welche positiven Aktivitäten oder Hobbies integriere ich bereits in meinem Alltag?

*
\(\frac{\frac}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\fra

DATUM:	/	/	



#### Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um meine mentale Gesundheit zu fördern?

••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••



DATUM:	 /	

# Welche Gewohnheiten oder Aktivitäten helfen mir, Stress abzubauen?



•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
•••••	
A	
*	

DATUM:	/	/	



### Wie gut kann ich meine eigenen Bedürfnisse kommunizieren und um Unterstützung bitten?

•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••



DATUM:	 /	

# Welche Ereignisse oder Begegnungen haben meinen Tag (positiv) beeinflusst?



•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••
≠ ∴V.
*