

Wochenreflexion

Datum:

Blatt:

Ich verspreche mir, täglich zu üben, um mein Ziel zu erreichen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag				
Angenehme Ereignisse				
Ich bin dankbar für:				
Habe ich heute gut für mich gesorgt?					Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bin ich heute liebevoll mit mir umgegangen?					0 "gar nicht" - 5 "sehr hoch"						
Meine angenehme Aktivität in dieser Woche:					gemacht? 0 "gar nicht" - 5 "viele"						
Meine sportliche Aktivität in dieser Woche:					gemacht? 0 "gar nicht" - 5 "intensiv" - 6 "zu viel"						
Habe ich mein Tagesziel erreicht?											
Mein neuer Weg:					dran gedacht? „ja“ oder „nein“ ausprobiert? 0 "gar nicht" - 5 „häufig“						
Achtsamkeit:					dran gedacht? „ja“ oder „nein“ ausprobiert? 0 "gar nicht" - 5 „häufig“						
Wie hindere ich mich daran mein Ziel zu erreichen?											
1. Problemverhalten:					0 "gar kein" - 5 "sehr stark"						
					Handlung "ja" oder "nein"						
2. Problemverhalten:					0 "gar kein" - 5 "sehr stark"						
					Handlung "ja" oder "nein"						
Wochenruckblick											
Was habe ich gut gemacht?				Was werde ich weiteruben?				Wo brauche ich Unterstützung?			
				Wie weit habe ich mein Ziel erreicht? 1----2----3----4----5----6----7----8----10							

