Selbstbeobachtungsbogen

von: _____ KW: _____

Prof. Stark Selbsthilfe
Online-Selbsthilfe für Stress, Erschöpfung und Depression

M **Mentale Wachheit:**
Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Gedächtnis, gute Balance, wohlwollende Achtsamkeit

P **Psychisches Wohlbefinden:**
Ausgeglichene Stimmung, Gelassenheit, Zuversicht, sich spüren können, gute Balance

K **Körperliche Kraft:**
Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, gute Balance, Gute Erholung

Beurteilung:
1 = schwach, wenig, schlecht
10 = sehr gut, stark, bestens

	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG			
Uhr	Aktivitäten	M	P	K	Aktivitäten	M	P	K	Aktivitäten	M	P	K	Aktivitäten	M	P	K	Aktivitäten	M	P	K	Aktivitäten	M	P	K	Aktivitäten	M	P	K
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												
23																												
24																												

Bemerkungen

Meine besten Erlebnisse heute