

Mein Moment

Wie geht es dir gerade wirklich? Dieses Blatt hilft dir, einmal ehrlich auf deine letzten Tage zu schauen.

? Was war in den letzten Tagen für mich besonders anstrengend?

? In welchen Momenten war ich schnell gereizt, müde oder überfordert?

? Was ist im Alltag gerade zu viel?

? Was wünsche ich mir im Moment am meisten?

Zum Abschluss

So fühlt sich mein Alltag gerade an:
