

## **DIESES BUCH GEHÖRT:**

---

### **DISCLAIMER:**

Roche unternimmt zwar alles, um exakte und aktuelle Informationen bereitzustellen, doch leisten wir weder ausdrücklich noch stillschweigend irgendwelche Gewähr oder Garantie für die Richtigkeit, Genauigkeit und / oder Vollständigkeit der Informationen in diesem Dokument und lehnen jegliche Haftung im Zusammenhang mit den Inhalten dieses Dokumentes ab.

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen keinesfalls dazu, die Verschreibungs- bzw. Therapiefreiheit der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes zu beeinflussen, und stellen kein Angebot von und keine Aufforderung zum Kauf und / oder zur Verschreibung von Roche-Produkten dar. Die Informationen in diesem Dokument ersetzen nicht das Gespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt .

## LIEBE INHABERIN, LIEBER INHABER,

ich bin deine neue Begleitung auf deinem Weg durch die Krebstherapie und darüber hinaus.

Die Diagnose hat dir wahrscheinlich erst einmal den Boden unter den Füßen weggezogen. Plötzlich sollst du dich mit ganz neuen Themen auseinandersetzen und deinen Alltag anders gestalten. Es gibt viele Dinge, an die du denken sollst, es ist eine herausfordernde Zeit für deinen Körper und deine Psyche.

Ich biete dir an, an deiner Seite zu sein - als **Gedächtnisstütze**, damit du nichts Wichtiges vergisst. Ich möchte dir helfen, **Struktur** in deine neue Situation zu bringen. Ich möchte dich **mental stärken** und dabei **unterstützen**, dass du achtsam mit dir selbst bist.

Auf den nächsten Seiten erwartet dich deshalb einerseits ein **Wochenplaner**, den du ganz individuell gestalten kannst und der dir auch Impulse bietet, in dich hineinzuhören. Andererseits findest du neben einer hilfreichen **Medikamentenliste**, die du befüllen kannst, **Tipps** zu folgenden wichtigen Themen:

- **Vorbereitung auf das ärztliche Gespräch**
- **Umgang mit der Diagnose**
- **Zuverlässigkeit von Informationsquellen**
- **Checkliste für die Therapie**
- **Linderung von Fatigue-Symptomen**
- **Plan für die Nachsorge**

Darüber hinaus bieten ein paar Seiten Platz für deine **Reflexion**, eine kleine **Geschichte** sowie deine **Notizen**.

Nutze meine Unterstützung auf die Weise, die für dich persönlich am besten geeignet ist und lass uns den Weg gemeinsam gehen.

*Deine Therapiebegleiterin  
/ Dein Therapiebegleiter*

# DAS BIN ICH

DAS MACHT MICH AUS:

---

---

---

---

---

---

---

---

DAS IST MIR WICHTIG:

---

---

---

---

---

---

---

---

DAS GIBT MIR SICHERHEIT:

---

---

---

---

---

---

---

---

DAS BRINGT MICH ZUM LACHEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

DAS ENTSPANNT MICH:

---

---

---

---

---

---

---

---

MENSCHEN, DIE MIR KRAFT GEBEN:

---

---

---

---

---

---

---

---



## WIE AUF DAS ÄRZTLICHE GESPRÄCH VORBEREITEN?

Hämatologische Erkrankungen sind komplex und erfordern oft detaillierte Informationen und spezielle Therapien. Gut vorbereitet zu sein hilft dir, das Gespräch effektiv zu nutzen, wichtige Informationen zu verstehen und aktiv an deiner Behandlung teilzunehmen.

### 5 TIPPS FÜR DAS ÄRZTLICHE GESPRÄCH:

- 🕒 **Notiere vorab:** Symptome, die du verspürst; bereits durchgeführte Untersuchungen; Medikamente, die du einnimmst; Unverträglichkeiten; sonstige Erkrankungen (auch in der Familie).
- 🕒 **Nimm mit:** Befunde, Versicherungskarte, Vertrauensperson, Ablenkung für Wartezeiten.
- 🕒 **Frage nach, wenn dir etwas unklar ist:** Bereite dich inhaltlich vor und priorisiere deine Anliegen. Lass dich über komplexe Begriffe aufklären.
- 🕒 **Bewahre Ruhe:** Nervosität ist normal. Lass dich nicht unter Druck setzen. Notizen helfen, den Überblick zu behalten.
- 🕒 **Sei selbstbestimmt:** Je besser du verstehst, was mit dir passieren soll, desto eher kannst du Behandlungserfolg und Lebensqualität mitgestalten.

### BEISPIELFRAGEN:

- Welche Werte des Blutbildes sind besonders wichtig und was bedeuten sie?
- Welche Therapieoptionen gibt es und wie wirken sie sich auf den Alltag aus?
- Welche Folgen und Symptome können wie gelindert werden?
- Gibt es passende genetische Tests oder klinische Studien?
- Wie können Infektionen vermieden werden?
- Gibt es passende Patient:innenorganisationen oder psychologische Unterstützung?

### DAS MERKE ICH MIR:

---



---



---



---



---



---



---

## WIE UMGEHEN MIT DER DIAGNOSE?

Eine bewusste Auseinandersetzung mit der Diagnose hilft dir, die Situation zu verstehen und besser zu bewältigen.

### 1. AKZEPTIERE DEINE GEFÜHLE

Es ist normal, überwältigt zu sein. Nimm dir Zeit, deine Gefühle zu verarbeiten. Sprich mit vertrauten Personen oder schreibe deine Gedanken auf.

### 2. INFORMIERE DICH GRÜNDLICH

Verstehe deine Diagnose und bitte deine Ärztin oder deinen Arzt, dir alles verständlich zu erklären. Nutze seriöse Quellen.

### 3. FINDE UNTERSTÜTZUNG

Aktiviere dein soziales Netzwerk. Familie und freundschaftliche Kontakte können in dieser Zeit eine große Stütze sein. Bitte um Hilfe für alltägliche Aufgaben.

### 4. DOKUMENTIERE ALLES

Führe ein Tagebuch über deine Symptome, Behandlungen und ärztlichen Gespräche. Notiere wichtige Fragen und Antworten.

### 5. ACHE AUF DICH

Ernähre dich bewusst, schlafe ausreichend und bewege dich moderat. Dein Körper braucht jetzt besonders viel Unterstützung.

### 6. PLANE FÜR DIE ZUKUNFT

Besprich den Plan für die Langzeitüberwachung und Nachsorge mit deiner behandelnden Person.

### SO SETZE ICH MICH BEWUSST DAMIT AUSEINANDER:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# MEINE MEDIKAMENTENLISTE

Diese Liste hilft dir, deine Medikation effektiv zu verwalten und sicherzustellen, dass du nichts vergisst. So behältst du den Überblick.

NAME DES MEDIKAMENTS	NOTIZEN	TAG (MO-SO)	EINNAHME-HINWEISE	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NACHTS

UNVERTRÄGLICHKEITEN/ALLERGIEN:

- EINNAHMEHINWEISE:
- V ... VOR MAHLZEITEN
  - Z ... ZU MAHLZEITEN
  - N ... NACH MAHLZEITEN

# VERLÄSSLICHE QUELLEN

Falsche oder veraltete Informationen können zu nachteiligen Entscheidungen bei der Behandlung führen. Deshalb solltest du nur gesicherten Quellen vertrauen. Mit den folgenden Tipps gelingt deine Recherche.

- 🕒 **Überprüfe das Impressum** und suche dort nach öffentlichen Stellen für **valide Information**.
- 🕒 **Vorsicht bei URLs** mit Eigennamen. Hier handelt es sich um die **Meinung von Privatpersonen**.
- 🕒 **Artikel auf Wikipedia** sind oft **von Laien verfasst**.
- 🕒 **Achte** auf das Datum der letzten **Aktualisierung**.

**Wenn du selbst nicht die Kraft, den Zugang oder die Konzentration für eine Internetrecherche hast, kannst du dich von einer vertrauten Person unterstützen lassen.**

- 🕒 **Überprüfe verlinkte Referenzen** deiner Quellen auf **Funktionsfähigkeit**.
- 🕒 **Vergleiche Informationen** auf werbereichen Seiten lieber **mit anderen Quellen**.

- 🕒 **Nutze Foren und Social Media**, aber genieße die persönlichen Erfahrungen mit Vorsicht. **Sie sind subjektiv!**
- 🕒 Setze generell **Hausverstand bei der Recherche ein**.

**Besprich** gewonnene Erkenntnisse **stets mit deinem Behandlungsteam** und **starte nicht ohne Rücksprache eine Therapie von Dr. Google**. **Auch Patient:innenorganisationen sind eine gute Quelle für Tipps.**

## DAS MÖCHTE ICH MIR MERKEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## THERAPIE-CHECKLISTE: DAS MUSS MIT!

Egal ob ein ärztlicher Termin oder ein längerer Krankenhausaufenthalt bevorsteht – diese Liste hilft dir dabei, die Behandlung so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten.

### ORGANISATORISCHES:

- Medikamentenliste
- Notfallkontakte
- Medizinische Unterlagen (Befunde, Rezepte, Überweisung, Impfpass, Allergiepass, Blutgruppennachweis, Diabetespass,...)
- Terminkalender
- Versicherungskarte, Ambulanzkarte und Ausweis
- Etwas Bargeld, Transportschein

### PERSÖNLICHE PFLEGEARTIKEL:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel, Shampoo, Kamm, Handspiegel
- Feucht- und Taschentücher
- Handcreme, Lippenbalsam

### ERNÄHRUNG UND HYDRATION:

- Wasserflasche
- Gesunde Snacks
- Thermoskanne mit Tee oder Kaffee
- Bonbons

### KOMFORT UND WOHLBEFINDEN:

- Bequeme Kleidung in Schichten
- Decke, Polster
- Evtl. Brille und Brillenputztuch
- Haube, Tücher/Schal
- Hausschuhe, Socken
- Schlafmaske, Ohrstöpsel, Pyjama, Morgenmantel

### UNTERHALTUNG UND ABLENKUNG:

- Bücher, Magazine, Kreuzworträtsel
- Mobiltelefon, Kopfhörer, Ladekabel
- Strickzeug, Kartenspiel

### EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG:

- Notizbuch und Stifte
- Fotos von Familie und Freund:innen
- Meditations- oder Achtsamkeitsübungen
- Glücksbringer, Kuschelpolster
- Begleitperson

### DAS NEHME ICH AUCH MIT:

---



---



---



---



---



---



## FATIGUE: SO KANN DAS SYMPTOM GELINDERT WERDEN

Überwältigende Müdigkeit und Antriebslosigkeit können den Alltag stark beeinflussen und entweder als vorübergehendes Symptom oder als Langzeitfolge noch Jahre nach Therapieende bleiben. Mit den folgenden Tipps können Betroffene gegen die Erschöpfung vorgehen.

- 🕒 Plane deinen Tag und **priorisiere wichtige Aktivitäten**. Vermeide Überanstrengung und gönne dir regelmäßige Pausen.
- 🕒 Leichte **körperliche Aktivitäten** wie Spazierengehen oder sanftes Yoga können die Energie steigern und helfen, die Müdigkeit zu verringern.
- 🕒 **Ernähre dich ausgewogen** und Sorge mit Vitaminen und Mineralstoffen für mehr Energie. Achte auf regelmäßige Mahlzeiten.
- 🕒 **Betreibe Schlafhygiene** und stelle sicher, dass du ausreichend und qualitativ hochwertigen Schlaf bekommst. Halte regelmäßige Schlafzeiten ein und gestalte eine entspannende Schlafumgebung.
- 🕒 **Trinke ausreichend Wasser**, um den Körper gut hydriert zu halten. Dehydration kann die Müdigkeit verstärken.
- 🕒 Techniken wie **Meditation, Atemübungen** oder **sanfte Musik** können helfen, Stress abzubauen und die Erschöpfung zu lindern.

- 🕒 **Sprich mit deiner behandelnden Person über deine Medikamente**. Manche können als Nebenwirkung Müdigkeit verursachen – Anpassungen können hier helfen.
- 🕒 **Tausche dich mit anderen Patientinnen und Patienten aus** oder suche Unterstützung bei einer Patient:innenorganisation. Hier gibt es wertvolles und hilfreiches Praxiswissen!

**Was ist Fatigue? Eine anhaltende Form von Müdigkeit, die durch Ruhe oder Schlaf nicht vollständig gelindert werden kann. Häufig tritt sie als Begleiterscheinung von Anämie, Behandlungen wie Chemotherapie, Immunreaktionen, Infektionen, Stoffwechselveränderungen, psychischer Belastung und Schlafstörungen auf.**

### DAS MÖCHTE ICH MIR MERKEN:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

DIENSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

FREITAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

MITTWOCH <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

DONNERSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

SAMSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

SONNTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

# KALENDER WOCHENS

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MONTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIENSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FREITAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MITTWOCH**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DONNERSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SAMSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SONNTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> ● ● ●
		<b>BEWEGUNG</b> ● ● ●
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> ● ● ●
		<b>ERNÄHRUNG</b> ● ● ●

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:			

DIENSTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Das hat mir heute gut getan:			

FREITAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Ein schönes Erlebnis von heute:			

MITTWOCH		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Dafür bin ich heute besonders dankbar:			

DONNERSTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Das habe ich heute gut gemacht:			

SAMSTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Mein heutiger Glücksmoment:			

SONNTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		<b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Darüber habe ich mich heute gefreut:			

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Das hat mir heute gut getan:</b>		

DIENSTAG <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Dafür bin ich heute besonders dankbar:</b>		

FREITAG <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Mein heutiger Glücksmoment:</b>		

MITTWOCH <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Das habe ich heute gut gemacht:</b>		

DONNERSTAG <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Ein schönes Erlebnis von heute:</b>		

SAMSTAG <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Darüber habe ich mich heute gefreut:</b>		

SONNTAG <input type="text"/> -   -   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:</b>		



# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MONTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIENSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FREITAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MITTWOCH**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DONNERSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SAMSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SONNTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		

DIENSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		

FREITAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		

MITTWOCH <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		

DONNERSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		

SAMSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		

SONNTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MONTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIENSTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FREITAG - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MITTWOCH - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DONNERSTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMSTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SONNTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCH

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		

DIENSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		

FREITAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		

MITTWOCH <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		

DONNERSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		

SAMSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		

SONNTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		

KALENDER  
WOCHE

MEINE  
WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

DIENSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

FREITAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

DONNERSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

SAMSTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

SONNTAG <input type="text"/> -   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Platz für Notizen:

## MONTAG - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIENSTAG - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FREITAG - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MITTWOCH - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DONNERSTAG - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMSTAG - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SONNTAG - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ● BEWEGUNG ● ● ● KÖRPERGEFÜHL ● ● ● ERNÄHRUNG ● ● ●

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

## MONTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Das habe ich heute gut gemacht:

---



---



---



---



---



---



---



---

## DIENSTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Ein schönes Erlebnis von heute:

---



---



---



---



---



---



---



---

## FREITAG - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## MITTWOCH - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Mein heutiger Glücksmoment:

---



---



---



---



---



---



---



---

## DONNERSTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---



---



---



---



---



---



---



---

## SAMSTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Das hat mir heute gut getan:

---



---



---



---



---



---



---



---

## SONNTAG - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---



---



---



---



---



---



---



---



Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG		
Termine	Symptome	-   -   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE



# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

Lined area for notes

MONTAG		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

DIENSTAG		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

FREITAG		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

MITTWOCH		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

DONNERSTAG		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

SAMSTAG		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

SONNTAG		
<input type="text"/>	-   ~   +	
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

# KALENDER WOCH

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MONTAG** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIENSTAG** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FREITAG** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MITTWOCH** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DONNERSTAG** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SAMSTAG** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SONNTAG** [ ] - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHEN

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Das hat mir heute gut getan:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

DIENSTAG		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

FREITAG		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Mein heutiger Glücksmoment:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

MITTWOCH		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Das habe ich heute gut gemacht:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

DONNERSTAG		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Ein schönes Erlebnis von heute:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

SAMSTAG		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Darüber habe ich mich heute gefreut:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

SONNTAG		
Termine	Symptome	
		STIMMUNG ●●●
		BEWEGUNG ●●●
		KÖRPERGEFÜHL ●●●
		ERNÄHRUNG ●●●
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MONTAG

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIENSTAG

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FREITAG

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MITTWOCH

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DONNERSTAG

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMSTAG

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SONNTAG

		-   -   + <b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
--	--	--

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG <input type="text"/>		
		-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MONTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		

**DIENSTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		

**FREITAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		

**MITTWOCH**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		

**DONNERSTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		

**SAMSTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		

**SONNTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		

DIENSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		

FREITAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		

MITTWOCH <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		

DONNERSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		

SAMSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		

SONNTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		

# KALENDER WOCHE



# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

Lined area for notes on page 69.

**MONTAG** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das über habe ich mich heute gefreut:

Lined area for notes on Monday.

**DIENSTAG** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

Lined area for notes on Tuesday.

**FREITAG** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

Lined area for notes on Friday.

**MITTWOCH** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

Lined area for notes on Wednesday.

**DONNERSTAG** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

Lined area for notes on Thursday.

**SAMSTAG** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

Lined area for notes on Saturday.

**SONNTAG** [ ] - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

Lined area for notes on Sunday.

# KALENDER WOCHEN

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MONTAG    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIENSTAG    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FREITAG    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MITTWOCH    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DONNERSTAG    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMSTAG    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SONNTAG    - | ~ | +

Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
---------	----------	---

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	-   ~   + STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

Lined area for notes.

MONTAG		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

DIENSTAG		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

FREITAG		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

MITTWOCH		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

DONNERSTAG		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

SAMSTAG		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

SONNTAG		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	-   -   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		





# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>MONTAG</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

<b>DIENSTAG</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

<b>FREITAG</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>MITTWOCH</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

<b>DONNERSTAG</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

<b>SAMSTAG</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

<b>SONNTAG</b> <input type="text"/> -   ~   +		
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG <input type="text"/>		
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		-   -   +

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

Lined area for notes.

MONTAG

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG

- | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MONTAG - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIENSTAG - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FREITAG - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MITTWOCH - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DONNERSTAG - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMSTAG - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SONNTAG - | ~ | +

<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> ○ ● ● <b>BEWEGUNG</b> ○ ● ● <b>KÖRPERGEFÜHL</b> ○ ● ● <b>ERNÄHRUNG</b> ○ ● ●
----------------	-----------------	---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MONTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIENSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FREITAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MITTWOCH**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DONNERSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SAMSTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SONNTAG**  - | ~ | +

Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCHE

[Empty box for date]

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

Lined area for notes

MONTAG		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Mein heutiger Glücksmoment:</b>		

DIENSTAG		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Darüber habe ich mich heute gefreut:</b>		

FREITAG		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Dafür bin ich heute besonders dankbar:</b>		

MITTWOCH		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:</b>		

DONNERSTAG		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Das hat mir heute gut getan:</b>		

SAMSTAG		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Das habe ich heute gut gemacht:</b>		

SONNTAG		
		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>Ein schönes Erlebnis von heute:</b>		



# KALENDER WOCH

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

DIENSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

FREITAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

DONNERSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

SAMSTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

SONNTAG <input type="text"/>		
-   ~   +		
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

DIENSTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

FREITAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

MITTWOCH <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

DONNERSTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

SAMSTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

SONNTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

KALENDER  
WOCHE

MEINE  
WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

**MONTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---



---



---



---



---



---



---

**DIENSTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---



---



---



---



---



---



---

**FREITAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**MITTWOCH**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---



---



---



---



---



---



---

**DONNERSTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---



---



---



---



---



---



---

**SAMSTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---



---



---



---



---



---



---

**SONNTAG**  - | - | +

Termine	Symptome	STIMMUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		BEWEGUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		KÖRPERGEFÜHL
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
		ERNÄHRUNG
		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---



---



---



---



---



---



---



Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		

DIENSTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das habe ich heute gut gemacht:		

FREITAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Darüber habe ich mich heute gefreut:		

MITTWOCH <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ein schönes Erlebnis von heute:		

DONNERSTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mein heutiger Glücksmoment:		

SAMSTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		

SONNTAG <input type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Das hat mir heute gut getan:		

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Das habe ich heute gut gemacht:		

DIENSTAG <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Ein schönes Erlebnis von heute:		

FREITAG <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:		

MITTWOCH <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Mein heutiger Glücksmoment:		

DONNERSTAG <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Darüber habe ich mich heute gefreut:		

SAMSTAG <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Das hat mir heute gut getan:		

SONNTAG <input style="width: 60px; height: 15px;" type="text"/>		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ○ ● ● BEWEGUNG ○ ● ● KÖRPERGEFÜHL ○ ● ● ERNÄHRUNG ○ ● ●
Dafür bin ich heute besonders dankbar:		









# KALENDER WOCH

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>MONTAG</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>DIENSTAG</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>FREITAG</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>MITTWOCH</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>DONNERSTAG</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>SAMSTAG</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>SONNTAG</b> <input type="text"/>		-   ~   +
<b>Termine</b>	<b>Symptome</b>	<b>STIMMUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>BEWEGUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>KÖRPERGEFÜHL</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>ERNÄHRUNG</b> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# KALENDER WOCHE

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MONTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DIENSTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREITAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DONNERSTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SAMSTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SONNTAG		<input type="text"/>	-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		BEWEGUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		KÖRPERGEFÜHL <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
		ERNÄHRUNG <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KALENDER WOCH

# MEINE WÜNSCHE & ZIELE

Platz für Notizen:

MONTAG <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

DIENSTAG <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

FREITAG <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das habe ich heute gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein schönes Erlebnis von heute:

---

---

---

---

---

---

---

---

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:

---

---

---

---

---

---

---

---

MITTWOCH <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

DONNERSTAG <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

SAMSTAG <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

SONNTAG <input type="text"/>		
		-   ~   +
Termine	Symptome	STIMMUNG ● ● ●
		BEWEGUNG ● ● ●
		KÖRPERGEFÜHL ● ● ●
		ERNÄHRUNG ● ● ●

Mein heutiger Glücksmoment:

---

---

---

---

---

---

---

---

Darüber habe ich mich heute gefreut:

---

---

---

---

---

---

---

---

Das hat mir heute gut getan:

---

---

---

---

---

---

---

---

Dafür bin ich heute besonders dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---



## UND WIE GEHT ES WEITER?

Ein guter Nachsorgeplan hilft, das Wohlbefinden zu erhalten und mögliche Rückfälle frühzeitig zu erkennen.

- 🕒 Trage regelmäßige Nachsorgetermine gleich im Kalender ein.
- 🕒 Lege Befunde, Arztbriefe, Therapieprotokolle, Aufenthaltsberichte usw. in einer Mappe ab.
- 🕒 Stelle dich auf Bluttests und andere Untersuchungen ein, die den Zustand deiner Blutzellen überwachen und Symptome erkennen.
- 🕒 Je nach Erkrankung können regelmäßige bildgebende Untersuchungen wie MRT, CT oder Ultraschall notwendig sein.
- 🕒 Besprich deine Medikation mit deinem Behandlungsteam.
- 🕒 Achte auf neue oder veränderte Symptome und informiere sofort dein Behandlungsteam.

- 🕒 Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind jetzt wichtig, um die Lebensqualität zu verbessern.
- 🕒 Nutze Angebote zur psychosozialen Unterstützung.
- 🕒 Besprich die Planung von Vorsorgemaßnahmen mit deinem Behandlungsteam und die Integration der Nachsorge in deinen Alltag.

### DAS MÖCHTE ICH MIR DAZU NOTIEREN:

---



---



---



---



---



---



---



---



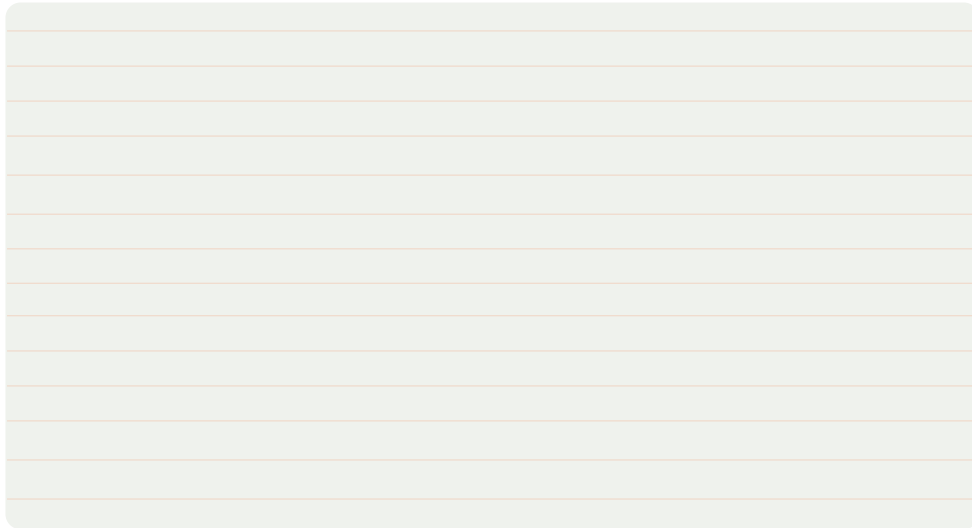
---



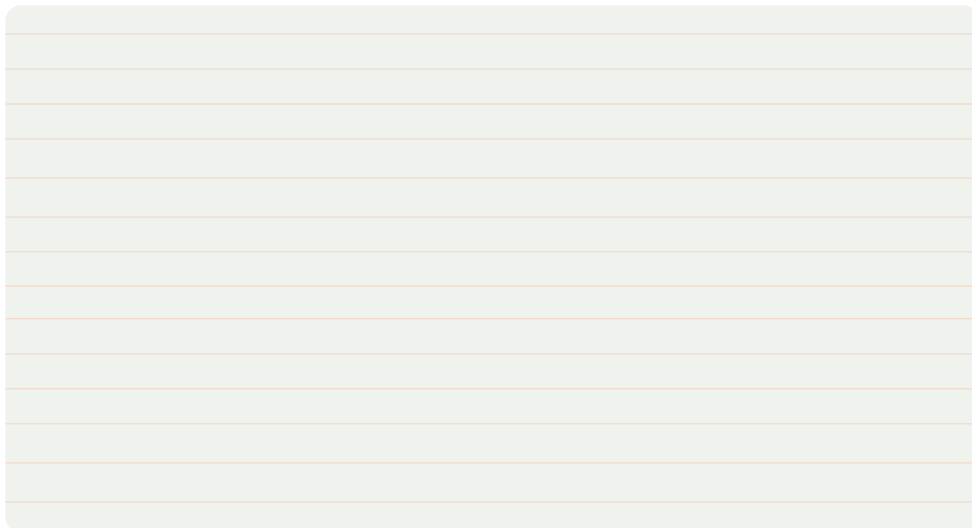
---

# DAS BIN ICH

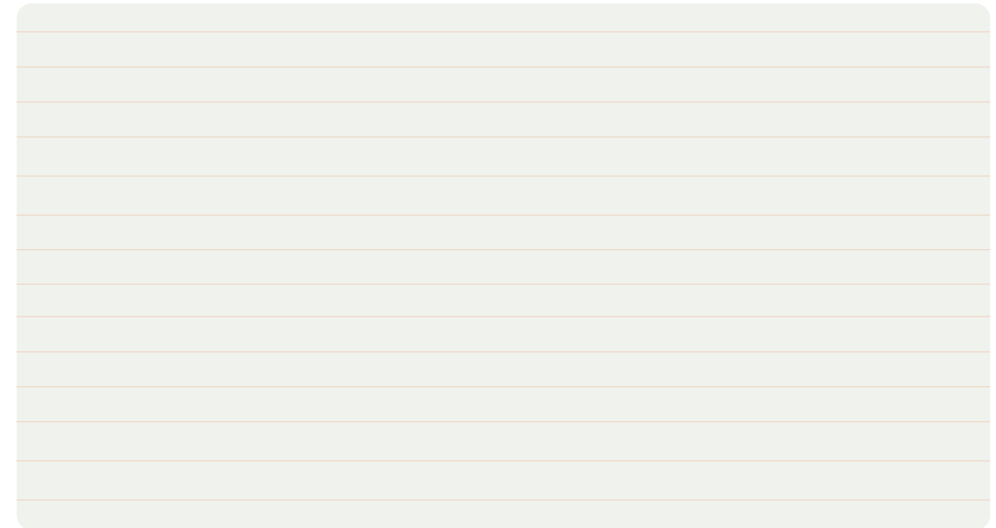
**DARUM GING ES IN MEINEM LETZTEN JAHR:**



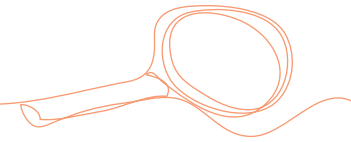
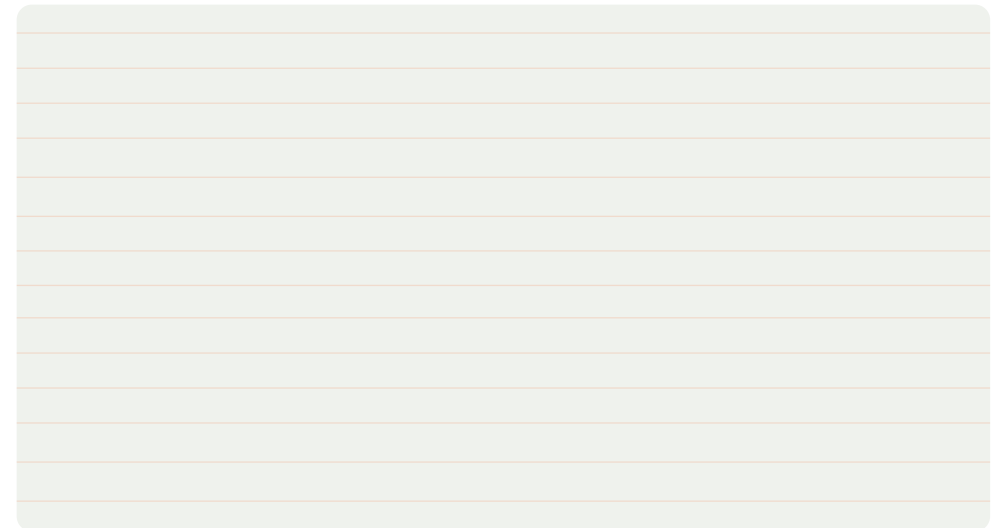
**MEINE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN:**



**DARAUF BIN ICH STOLZ:**



**DIESE GUTEN ASPEKTE MÖCHTE ICH  
FÜR SPÄTER BEWAHREN:**



---

Blank lined writing area for page 126.

---

Blank lined writing area for page 127.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

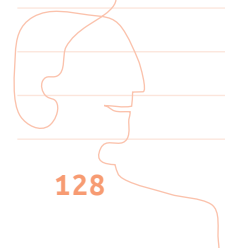
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

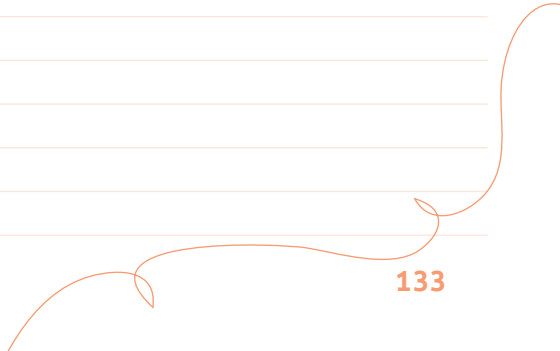
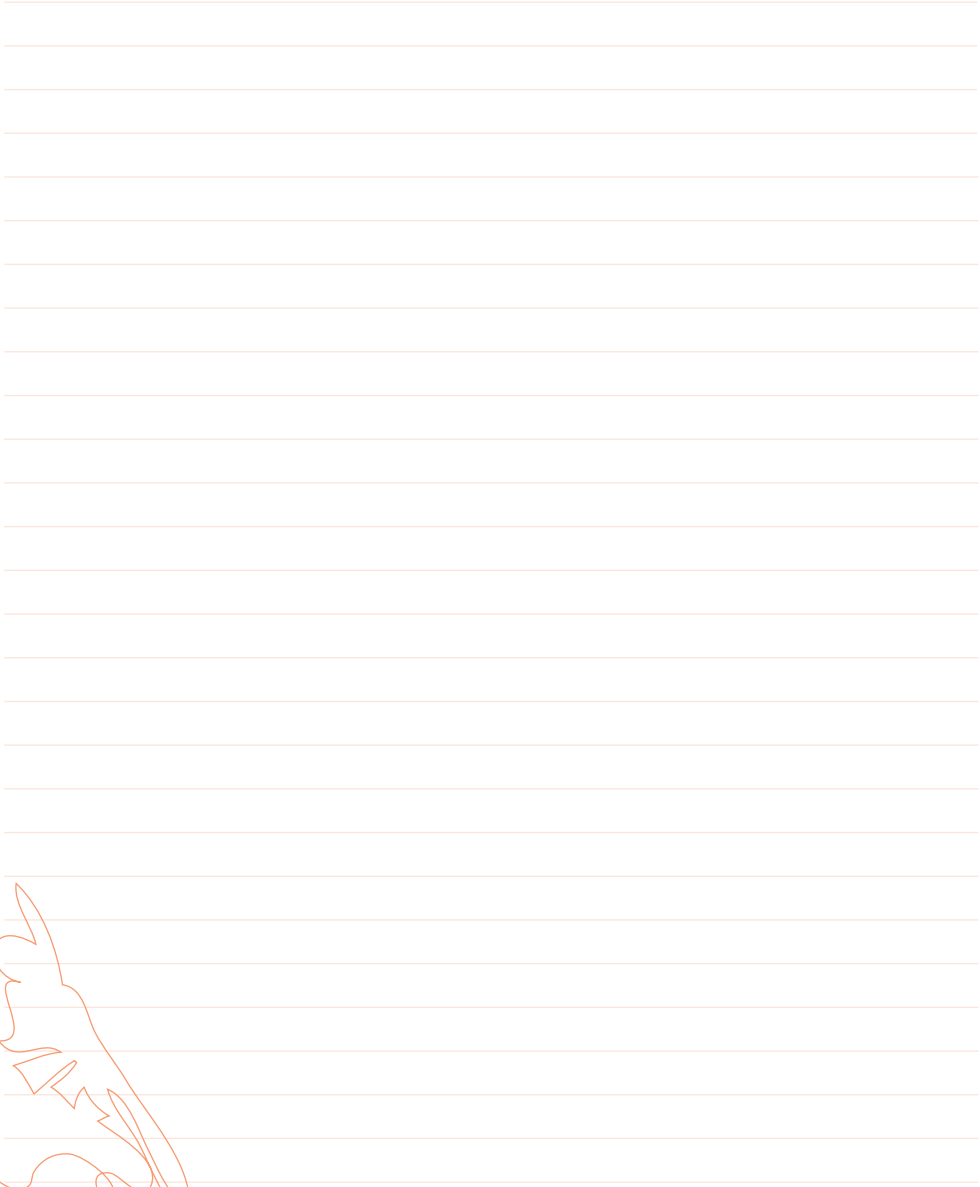
---

---

---







**Impressum:**

Roche Austria GmbH  
Engelhorngasse 3, 1210 Wien

**© Roche Austria GmbH 2024**

Bitte beachten Sie das Urheberrecht.

Dieses Dokument darf nur für Ihren persönlichen Gebrauch verwendet werden. Es ist nicht erlaubt, das beigefügte Dokument zu kopieren, dauerhaft zu speichern, zu vervielfältigen oder zu verändern. Es ist nicht erlaubt, das Dokument in Papierform oder elektronisch für kommerzielle Zwecke zu verbreiten. Für das Kopieren, Vervielfältigen oder Speichern von Dokumenten muss in jedem Fall die Erlaubnis von Roche eingeholt werden. Für die Einhaltung des Copyrights ist die/der Nutzer:in verantwortlich.