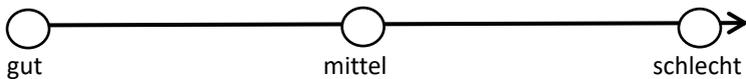


# Achtsamkeits- und Dankbarkeitsfragebogen

Datum: \_\_\_\_\_

## Wie geht es mir heute?



## Wie habe ich geschlafen?

- gut ein- und durchgeschlafen
- Durchschlafstörungen
- Alpträume
- Einschlafstörungen

## Achtsamkeitsübung für heute:

- 10x tief ein- und ausatmen mit dem Fokus auf die Ausatmung
- Ein Lebensmittel bewusst und ohne Ablenkung genießen
- bewusster Spaziergang durch die Natur mit dem Fokus auf den Hörsinn
- geführte Meditation für 10 - 20min

**Drei Dinge für die ich heute dankbar bin:**

---

---

---

**Körperliche Symptome:**

---

---

---

**Besonders wichtig für heute:**

---

---

---

**„Social Battery“ (bitte Felder ausmalen):**

