



Resilience-Tracking

COMEBACK — Workbook & Metriken

Wöchentliche Comeback-Metrik

Woche	Energie	Schlaf	Klarheit	Fortschritt
Woche 1	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 2	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 3	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 4	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 5	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 6	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 7	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 8	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 9	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 10	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 11	___/10	___/10	___/10	___/10
Woche 12	___/10	___/10	___/10	___/10

Notfall-Anker

Wenn ich merke, dass ich abrutsche, mache ich:

Person, die ich anrufen kann:

Ort, der mir Kraft gibt:

Satz, der mich erdet:
