



WOCHENPROTOKOLL – WOCHEN 1-2

„Täglich. Zwei Minuten. Drei Zeilen.“

„Wie fühlt sich dein Körper an? 0-10“

„Stunden + Qualität: gut / mittel / schlecht“

„Ein einziges Wort für heute.“

TAG	Körper 0-10	Schlaf	Ein Wort
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



WOCHENPROTOKOLL – WOCHE 3

„Täglich. Zwei Minuten. Drei Zeilen.“

„Wie fühlt sich dein Körper an? 0-10“

„Stunden + Qualität: gut / mittel / schlecht“

„Ein einziges Wort für heute.“

Trauer (neu): „Habe ich heute getrauert? (ja / nein / konnte nicht)“

„Konnte nicht‘ ist absichtlich da. Kein Urteil. Nur Daten.“

TAG	Körper 0-10	Schlaf	Ein Wort	Trauer
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



WOCHENPROTOKOLL – WOCHEN 4–6

„Täglich. Zwei Minuten. Drei Zeilen.“

„Wie fühlt sich dein Körper an? 0–10“

„Stunden + Qualität: gut / mittel / schlecht“

Bewegung: „Ja / Nein, Gehen zählt“

Sozialer Kontakt: „Ja / Nein, echtes Gespräch“

Eine Aufgabe: „Was war es? Ein Satz reicht.“

„Ein einziges Wort für heute.“

TAG	Körper	Schlaf	Bewegung	Kontakt	Aufgabe	Wort
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



WOCHENPROTOKOLL – WOCHEN 7–8

„Täglich. Zwei Minuten. Drei Zeilen.“

„Wie fühlt sich dein Körper an? 0–10“

„Stunden + Qualität“

Bewegung: „Ja / Nein + was“

Sozialer Kontakt: „Ja / Nein + mit wem“

Eine Aufgabe: „Was war es?“

Experiment (neu): „Was habe ich heute getestet?“

Energie (neu): „Wobei hatte ich Energie? Wobei nicht?“

TAG	Körper	Schlaf	Bewegung	Kontakt	Aufgabe	Experiment	Energie
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							



WOCHENPROTOKOLL – WOCHE 9

„Täglich. Zwei Minuten. Drei Zeilen.“

„Körper 0–10“

„Schlaf: Stunden + Qualität“

Bewegung: „Ja / Nein + was“

Sozialer Kontakt: „Ja / Nein + mit wem“

Eine Aufgabe: „Was war es?“

Experiment: „Was habe ich heute getestet?“

Energie: „Wobei hatte ich Energie? Wobei nicht?“

Beziehungs-Audit (neu): „Wen habe ich heute bewusst näher gelassen? Wen habe ich auf Abstand gehalten?“

Vergebung (neu): „Welches Seil habe ich heute etwas lockerer gelassen?“

TAG	Körper	Schlaf	Bewegung	Kontakt	Aufgabe	Experiment	Energie	Beziehung	Vergebung
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									



WOCHENPROTOKOLL – WOCHEN 10–12

„Täglich. Zwei Minuten. Drei Zeilen.“

„Körper 0–10“

„Schlaf: Stunden + Qualität“

Bewegung: „Ja / Nein, und was?“

Sozialer Kontakt: „Ja / Nein, und mit wem?“

Eine Aufgabe

Energie 0–10: „Wobei ist sie gestiegen, wobei gefallen?“

Werte (neu): „Habe ich heute nach einem meiner Werte gehandelt? Welcher war es?“

TAG	Körper	Schlaf	Bewegung	Kontakt	Aufgabe	Energie	Werte
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							