



ABEND-PROTOKOLL + GLÜCKSMOMENT-JOURNAL

Werkzeug 11 + 17.

DAS ABEND-PROTOKOLL · DREI SÄTZE

„WAS WAR GUT?“

„WAS GELERNT?“

„WAS MORGEN ANDERS?“

DAS GLÜCKSMOMENT-JOURNAL

„Drei Glücksmomente, konkret, mit Ort und Person, bevor das Licht ausgeht.“

1. _____

2. _____

3. _____

10-3-2-1-KURZLEISTE

◇ „10 Stunden vor dem Schlafen: Kein Koffein mehr.“

◇ „3 Stunden: Keine große Mahlzeit, kein Alkohol.“

◇ „2 Stunden: Keine Arbeit, keine stressigen Gespräche.“

◇ „1 Stunde: Kein Bildschirm. Ja, auch nicht dein Handy.“