



## Tagesauswertung

### 1. Entspannung und Sammlung

Ich entspanne mich. (Z.B.: Ich schließe die Augen und achte genau auf meinen Körper.)

### 2. Aufmerksames Fragen: Den Tag wahrnehmen ohne schon gleich zu urteilen

Was ist an diesem Tag geschehen?

Erleben Sie den Tag möglichst nochmals kurz nach und notieren Sie wesentliche Inhalte.

<u>06.00</u>	<u>15.00</u>
<u>07.00</u>	<u>16.00</u>
<u>08.00</u>	<u>17.00</u>
<u>09.00</u>	<u>18.00</u>
<u>10.00</u>	<u>19.00</u>
<u>11.00</u>	<u>20.00</u>
<u>12.00</u>	<u>21.00</u>
<u>13.00</u>	<u>22.00</u>
<u>14.00</u>	<u>23.00</u>

- Was daran war wichtig?  
(wird unterstrichen)
- Welche Gefühle hatte ich dabei?
  
- Was würde ich so wiederholen?  
(wird doppelt unterstrichen)

### 3. Bewertung des Tages

- Warum war mir ein bestimmter Teil des Tages wichtig?
  
- Was würde ich so an einem anderen Tag nicht wiederholen?
  
- Wann war ich an diesem Tag in Übereinstimmung mit dem, was für mein Leben ganz wichtig ist? (meine Werte und Vorstellungen vom Leben, wie es sein soll ....)

### 4. Eine spontane Grundsatzaussage: Was ist das Ziel in meinem Leben?

### 5. Nehme ich mir etwas für die nächsten Tage vor?

**Mein Lese-Tipp für Veränderungswillige:** ROSER, Brigitte: Das Ende der Ausreden. Was alles möglich wird, wenn wir nur wollen. München: Diana-Verlag, 2010 (gut zu lesen und anspruchsvoll – sehr günstig!)