

Tagesauswertung

1. Entspannung und Sammlung

Ich entspannen 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>	• Was daran war wichtig? (<u>wird unterstrichen</u>)
<u>07.00</u>	<u>16.00</u>	
<u>08.00</u>	<u>17.00</u>	• Was würde ich so wiederholen? (<u>wird doppelt unterstrichen</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>	

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 Grundsatzaussage: Was ist das Ziel in meinem Leben?

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