

WERTE UND AKTIVITÄTEN

Beziehungen

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Glaube / Sinnhaftigkeit

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Ausbildung und Arbeit

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Physische Gesundheit

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Häusliche Verpflichtungen

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Erholung / Freizeit

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Wert: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

Aktivität: _____

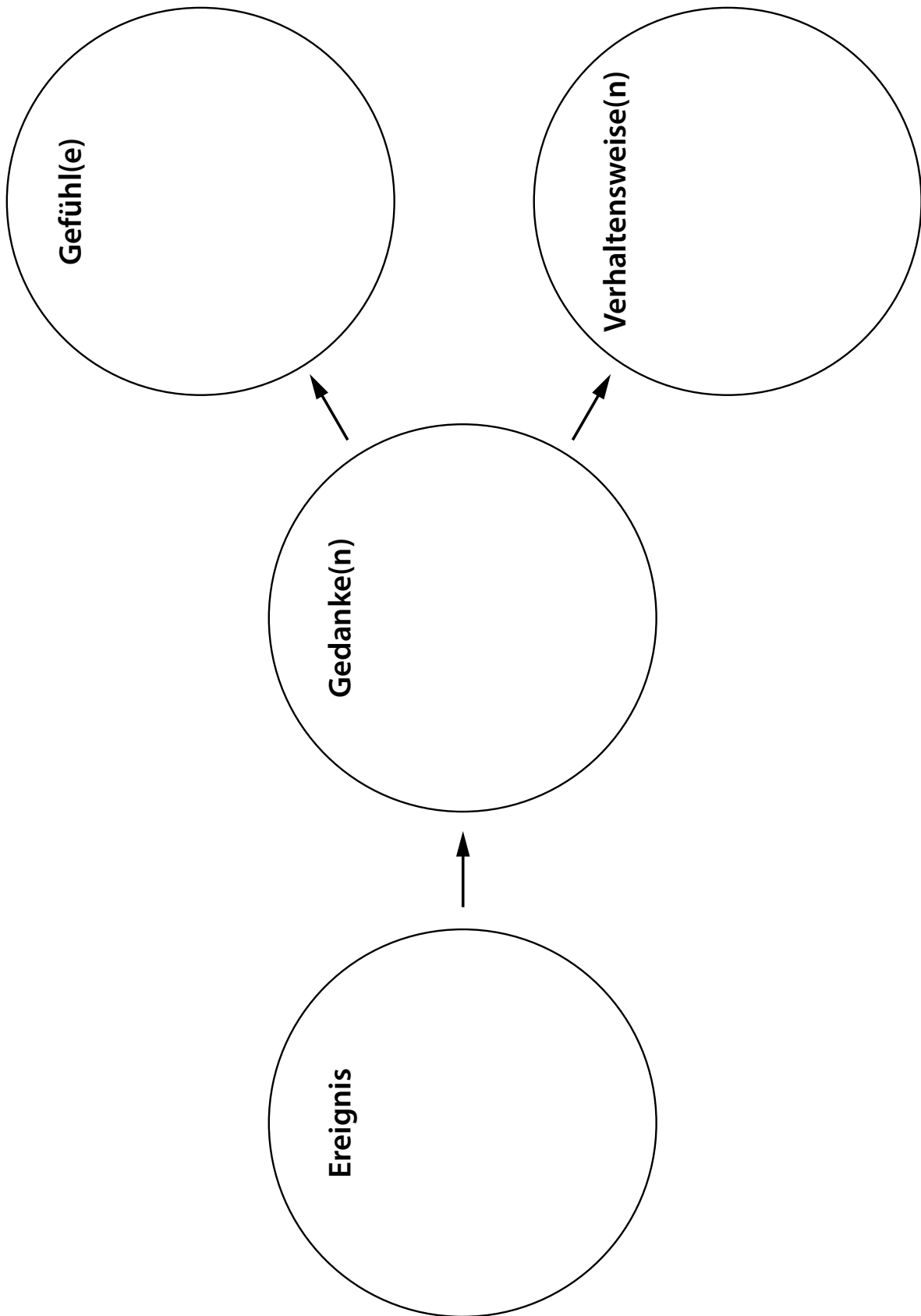
TÄGLICHE AKTIVITÄTEN

Datum: _____

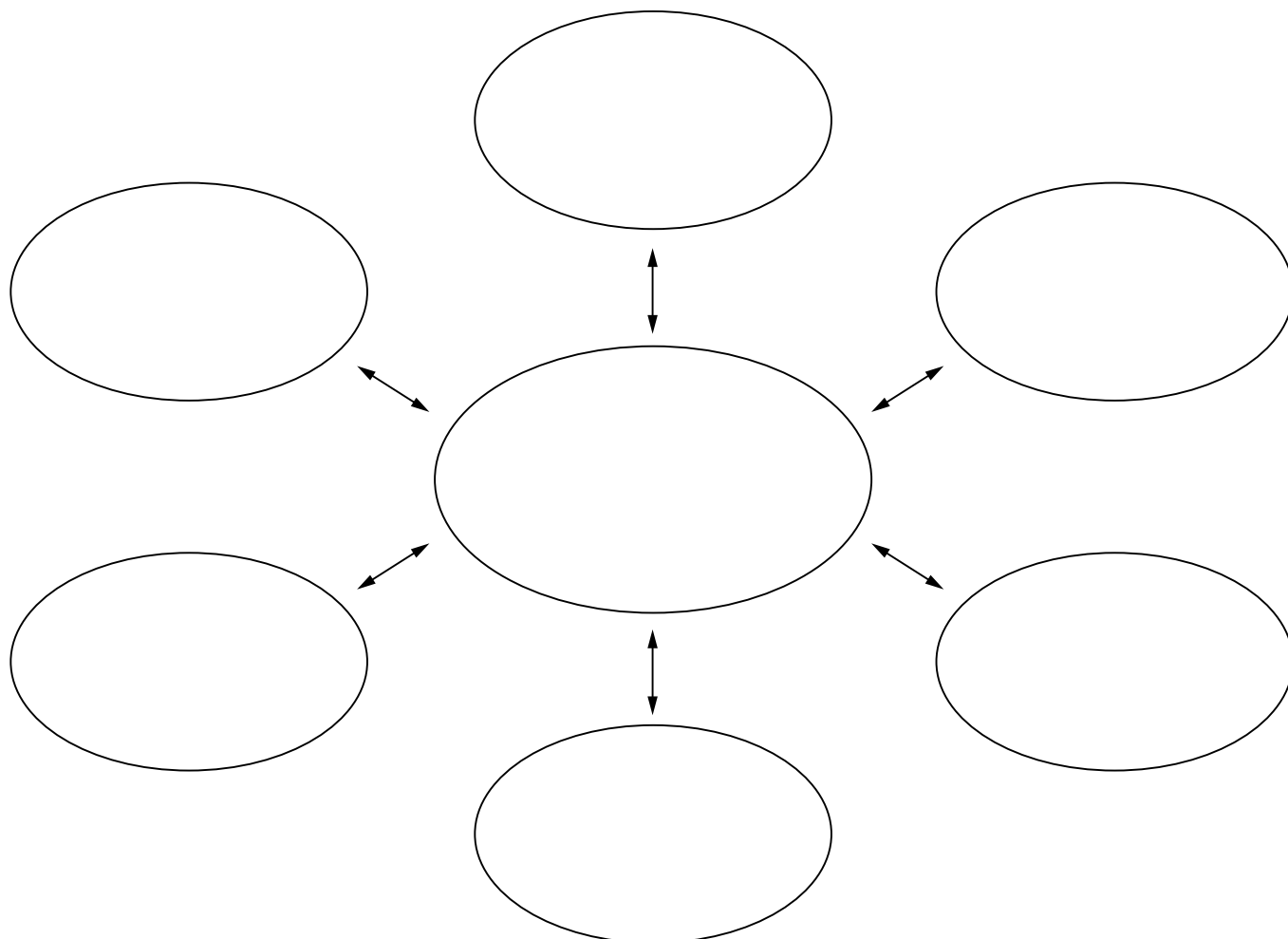
Zeit	Aktivität	Spaß (0-10)	Wichtigkeit (0-10)
05.00–06.00 Uhr			
06.00–07.00 Uhr			
07.00–08.00 Uhr			
08.00–09.00 Uhr			
09.00–10.00 Uhr			
10.00–11.00 Uhr			
11.00–12.00 Uhr			
12.00–13.00 Uhr			
13.00–14.00 Uhr			
14.00–15.00 Uhr			
15.00–16.00 Uhr			
16.00–17.00 Uhr			
17.00–18.00 Uhr			
18.00–19.00 Uhr			
19.00–20.00 Uhr			
20.00–21.00 Uhr			
21.00–22.00 Uhr			
22.00–23.00 Uhr			
23.00–24.00 Uhr			
00.00–01.00 Uhr			
01.00–02.00 Uhr			
02.00–03.00 Uhr			
03.00–04.00 Uhr			
04.00–05.00 Uhr			

Meine Stimmungsbewertung für heute (0–10): _____

MEINEN GEDANKEN AUF DIE SCHLICHE KOMMEN



DIE EIGENEN GRUNDANNAHMEN ERKENNEN



GRUNDANNAHMEN ENTKRÄFTEN

Grundannahme: _____

**Anhaltspunkte,
die die Annahme stützen:**

**Anhaltspunkte,
die der Annahme entgegenstehen:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Richtigkeit meiner Grundannahme:

Alternative Grundannahme:

