

LEBEN OHNE SORGEN

7-Tage-Morgencheck

Muster erkennen, ohne dich als Morgenmuffel abzustempeln.

15-Minuten-Plan: Licht & Wasser · bewegen · Zustand benennen · eine Sache wählen · Kontakt statt Grübeln.

Tag 1

Schlafdauer / Qualität 0–10

Stimmung 0–10

Körper · erster Gedanke · Wirkung nach 60 Minuten

Tag 2

Schlafdauer / Qualität 0–10

Stimmung 0–10

Körper · erster Gedanke · Wirkung nach 60 Minuten

Tag 3

Schlafdauer / Qualität 0–10

Stimmung 0–10

Körper · erster Gedanke · Wirkung nach 60 Minuten

Tag 4

Schlaf / Stimmung

Wirkung nach 60 Minuten

Auslöser und hilfreicher Schritt

Tag 5

Schlaf / Stimmung

Wirkung nach 60 Minuten

Auslöser und hilfreicher Schritt

Tag 6

Schlaf / Stimmung

Wirkung nach 60 Minuten

Auslöser und hilfreicher Schritt

Tag 7

Schlaf / Stimmung

Wirkung nach 60 Minuten

Auslöser und hilfreicher Schritt

Auswertung: Was trat gemeinsam auf? Was half? Was braucht medizinische oder psychotherapeutische Abklärung?