e-mail Bericht an GruppenleiterIn (vor Gruppentreffen)

Vorname - Nachname …………………………………….. Datum: …………………………..

Was war in diesem Monat los (Arbeit, Partnerschaft, Familie, allgemein)?

Was habe ich getan, um meine Beschwerden/Symptome zu reduzieren? Zutreffendes bitte ankreuzen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Täglich? | Lesen Sisyphus-Buch |
|  | Täglich? | Hören Entspannung mp3 |
|  | Täglich? | Bewegung und Sport |
|  | Täglich? | etwas tun, was Freude macht oder das Gefühl gibt es gut gemacht zu haben |
|  | **Täglich** | **Mein persönliches Projekt bearbeiten, z.B. Nein sagen, Ärger aussprechen etc.** |
|  | wöchentlich | Freunde treffen 2x |
|  | wöchentlich | mein Coach sprechen |
|  |  |  |

Was habe ich sonst gemacht, was mir gutgetan hat?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wie war mein Befinden in diesem Monat auf einer Skala von 0 bis 10?** | | | |
|  |  |  |  |
| Erste Woche | zweite Woche | dritte Woche | vierte Woche und der Rest des Monats |
|  |  |  |  |
| (0 = ganz schlecht | 10 = sehr gut) | |  |

Was ich darüber hinaus gern mitteilen möchte:

……………………………………………………………………………………………………………..