

**Wochenreflektion**

Datum:

Lief diese Woche etwas nicht so gut?	
Hat mir etwas Sorgen gemacht? Wenn ja, was?	
Was lief diese Woche gut?	
Welches Gefühl habe ich jetzt?	Wut, Trauer, Freude, Angst, Scham, Schuld, Liebe etc.    Suchtdruck <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Was könnte ich morgen für mich tun?	Mit welchem Gedanken will ich Morgen aufstehen:  Was könnte ich tun, dass es mir morgen besser geht?
Was habe ich mir für nächste Woche vorgenommen?	Was möchte ich für mich erreichen, was ist gerade das Thema in meinem Leben?
Worauf konnte ich letzte Woche Stolz sein?	

**In dieser Woche war ich zufrieden mit mir (nach Schulnoten)**

	Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6
	Selbstorganisation	1	2	3	4	5	6
	Arbeit / Pflichten	1	2	3	4	5	6
	Vergnügen	1	2	3	4	5	6
	Erfolgreiche Kommunikation u. Konfliktbewältigung	1	2	3	4	5	6
	Frustrationstoleranz (aushalten können)	1	2	3	4	5	6
	Gesundheit für meinen Körper	1	2	3	4	5	6
	Selbstbewusstsein (eigene Interessen vertreten, mehr innere Sicherheit gewinnen, etc.)	1	2	3	4	5	6
	Anwendung der Aufgaben von Trimetho	1	2	3	4	5	6