

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 1:

Hier Datum / Tag eintragen:																
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein	ja	nein
morgens																
abends																
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite																
Frühstück	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
Waren Sie achtsam beim Essen?																
Haben Sie das Richtige gegessen?																
War es die richtige Menge?																
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																
Sonstiges:																
Mittagessen	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
Waren Sie achtsam beim Essen?																
Haben Sie das Richtige gegessen?																
War es die richtige Menge?																
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																
Sonstiges:																
Abendessen	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
Waren Sie achtsam beim Essen?																
Haben Sie das Richtige gegessen?																
War es die richtige Menge?																
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																
Sonstiges:																
Trinkverhalten	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) / Alkohol																
Sonstiges:																
Bewegung	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
ca. 1/2 Stunde spazieren																
tanzen																
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blatrückseite!																
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blatrückseite!																
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blatrückseite																

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 2:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 3:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 4:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 5:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 6:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 7:

Hier Datum / Tag eintragen:																		
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein	
morgens																		
abends																		
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																		
Frühstück	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Mittagessen	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Abendessen	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Trinkverhalten	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																		
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																		
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																		
Sonstiges:																		
Bewegung	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄
ca. 1/2 Stunde spazieren																		
Sonstiges:																		
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄	😊	😞	🙄
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																		

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 8:

Hier Datum / Tag eintragen:																		
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein	
morgens																		
abends																		
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																		
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																		
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																		
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																		
Sonstiges:																		
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																		
Sonstiges:																		
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																		

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 9:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 10:

Hier Datum / Tag eintragen:																		
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein	
morgens																		
abends																		
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																		
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																		
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																		
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																		
Sonstiges:																		
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																		
Sonstiges:																		
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																		

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 11:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 12:

Hier Datum / Tag eintragen:																		
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein	
morgens																		
abends																		
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																		
Frühstück	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Mittagessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Abendessen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Waren Sie achtsam beim Essen?																		
Haben Sie das Richtige gegessen?																		
War es die richtige Menge?																		
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																		
Sonstiges:																		
Trinkverhalten	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																		
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																		
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																		
Sonstiges:																		
Bewegung	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
ca. 1/2 Stunde spazieren																		
Sonstiges:																		
Sonstige Beobachtungen	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫	😊	😞	🚫
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																		
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																		

Achtsamkeits-Tagebuch Woche 13:

Hier Datum / Tag eintragen:																					
Körper-Wohlfühl-Übung	ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein		ja	nein				
morgens																					
abends																					
War etwas Besonderes? Bitte kurze Notiz auf der Rückseite.																					
Frühstück	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Mittagessen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Abendessen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Waren Sie achtsam beim Essen?																					
Haben Sie das Richtige gegessen?																					
War es die richtige Menge?																					
Wie fühlt sich der Magen nach dem Essen an?																					
Sonstiges:																					
Trinkverhalten	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Haben Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter getrunken?																					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Tee)																					
Gesüßte Getränke (Limonade, ...) Alkohol																					
Sonstiges:																					
Bewegung	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
ca. 1/2 Stunde spazieren																					
Sonstiges:																					
Sonstige Beobachtungen	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️	😊	😐	☹️
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas, was Sie besonders gefreut oder positive Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Gab es heute im Zusammenhang mit dem Essen etwas was Sie besonders geärgert oder negative Gefühle ausgelöst hat? Was war das? Bitte kurze Notiz auf der Blattrückseite!																					
Wofür bin ich heute dankbar? 1-2 Gedanken auf die Blattrückseite																					