

Ein Tagebuch für schwere Zeiten



von Eva Terhorst

Wenn Sie einen geliebten Menschen durch eine Krankheit oder Krise begleiten, kann es sein, dass Sie sich hilflos fühlen oder noch nicht genau wissen, welches Maß an Hilfe und Unterstützung angemessen ist, damit sich Ihr geliebter Mensch ausreichend gesehen fühlt, ohne dass Sie sich selbst aus den Augen verlieren.



Dieses Tagebuch kann Ihnen dabei helfen, sich nach einem herausfordernden Tag, neu zu kalibrieren. Schöpfen Sie daraus Kraft, Ideen und Möglichkeiten für den nächsten und die kommenden Tage, um Ihren Mut und ihre Zuversicht zu behalten.

In Zeiten von Krisen, Krankheiten und Verlust sehen wir uns oft Gefühlen und Ängsten ausgeliefert, die wir so nicht kennen oder gewohnt sind.

Vorwiegend bei Gefühlen, die wir negativ bewerten, versuchen wir, diese durch unsere eingeübten Muster zu übergehen oder zu unterdrücken. Oft denken wir, dass wir sie nicht aushalten können. Unterdrückte Gefühle können die Tendenz haben, sich zu verstärken oder sich erst später unangenehm bemerkbar zu machen.



Daher versuchen Sie, Ihre Gefühle, auch die, die Sie negativ bewerteten, für einige Minuten auszuhalten. Vielleicht können Sie bemerken, dass, wenn alles gefühlt wurde, was zu fühlen da ist, die unangenehme Intensität nachlässt. Prüfen Sie, ob Sie zu akzeptieren bereit sind, dass dies nicht die beste Zeit Ihres Lebens ist. Schwierigkeiten gehören dazu. Atmen Sie aufmerksam in Ihre Gefühle hinein, egal wie schlimm Sie sind. Danach machen Sie den nächsten Schritt in dem Bewusstsein, dass Sie alles schaffen werden.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A spiral-bound notebook with a light blue cover featuring a floral pattern of yellow and green flowers and leaves. The notebook is open to a blank page with horizontal blue lines. The spiral binding is visible on the left side of the page.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



A blank, lined page from a notebook. The page is white and features horizontal ruling lines. On the left side, there is a vertical margin line and a series of small, dark blue squares, likely representing the binding or a decorative element. The page is set against a light blue background with abstract, dark blue line art patterns.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank, lined page from a notebook. The page is white with horizontal blue lines. On the left side, there is a vertical strip of teal marbled paper with a spiral binding. The background of the entire page is a teal marbled pattern with white and light blue swirls.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

A blank, lined page from a notebook, surrounded by colorful circles and a 'Datum:' label. The page is white with light blue horizontal ruling. On the left side, there is a vertical column of small, light blue squares, likely representing a binder or a list. A red tab is visible on the left edge. The page is set against a light blue background decorated with various colored circles (green, blue, orange, purple, yellow, pink) of different sizes. In the top left corner, the word 'Datum:' is written in a dark blue, sans-serif font.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines and a vertical red margin line on the left side. The paper is slightly aged and has rounded corners. There are some faint, illegible markings at the top edge, possibly from a previous page or binding. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



A large, blank, lined area for writing, resembling a notebook page. The lines are horizontal and evenly spaced. On the left side of this area, there is a vertical column of small, light blue squares, likely serving as a margin or a guide for writing.



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

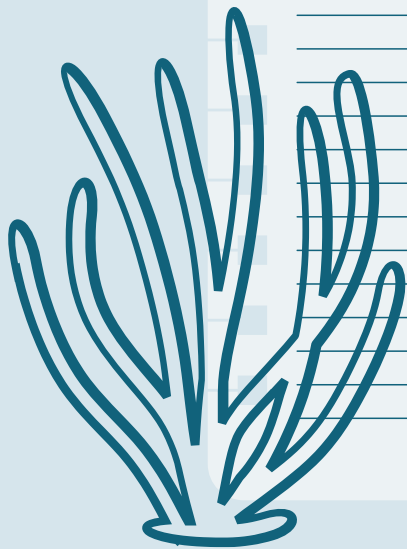
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

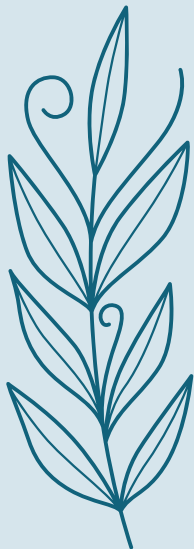
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

[illegible]A stylized, handwritten signature in blue ink on a background of horizontal blue lines. The signature is composed of several large, sweeping loops and curves, with a long, thin vertical stroke extending upwards from the left side. The overall impression is that of a quick, fluid, and somewhat abstract signature.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

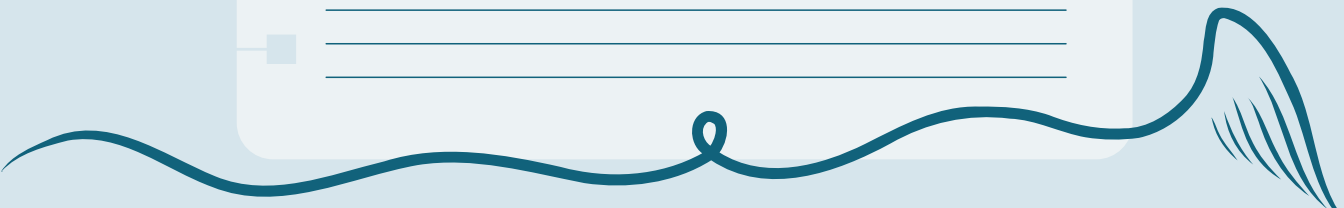
- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank, lined notebook page with a light blue background. The page has horizontal ruling lines and a vertical margin line on the left. There are 15 small square checkboxes along the left margin. A decorative wavy line with a heart shape is drawn at the bottom of the page.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

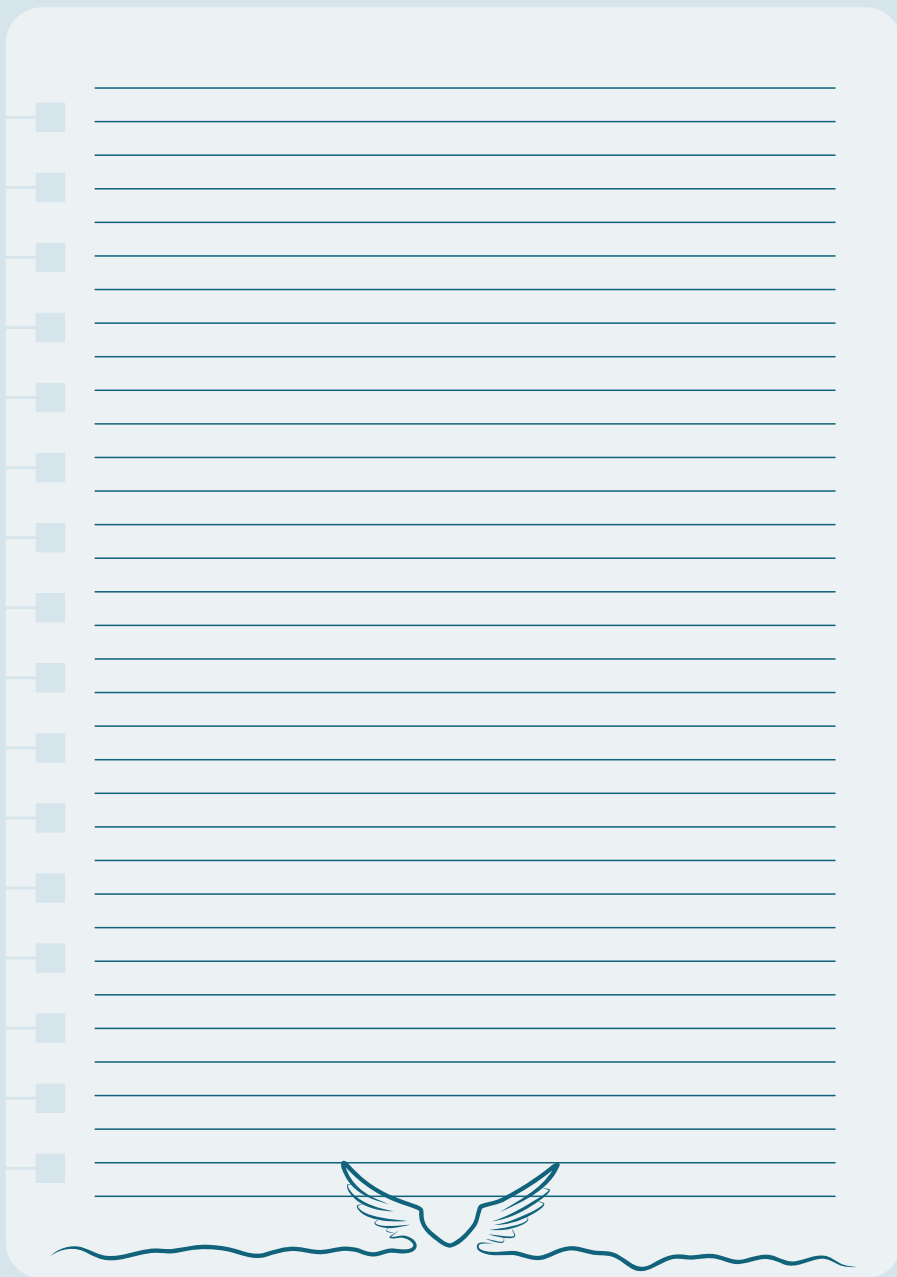
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



A large, light blue rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal lines, each preceded by a small, light blue square bullet point.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank, lined page from a notebook, featuring horizontal ruling lines and a vertical margin line on the left side. The page is white with a light blue border.



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

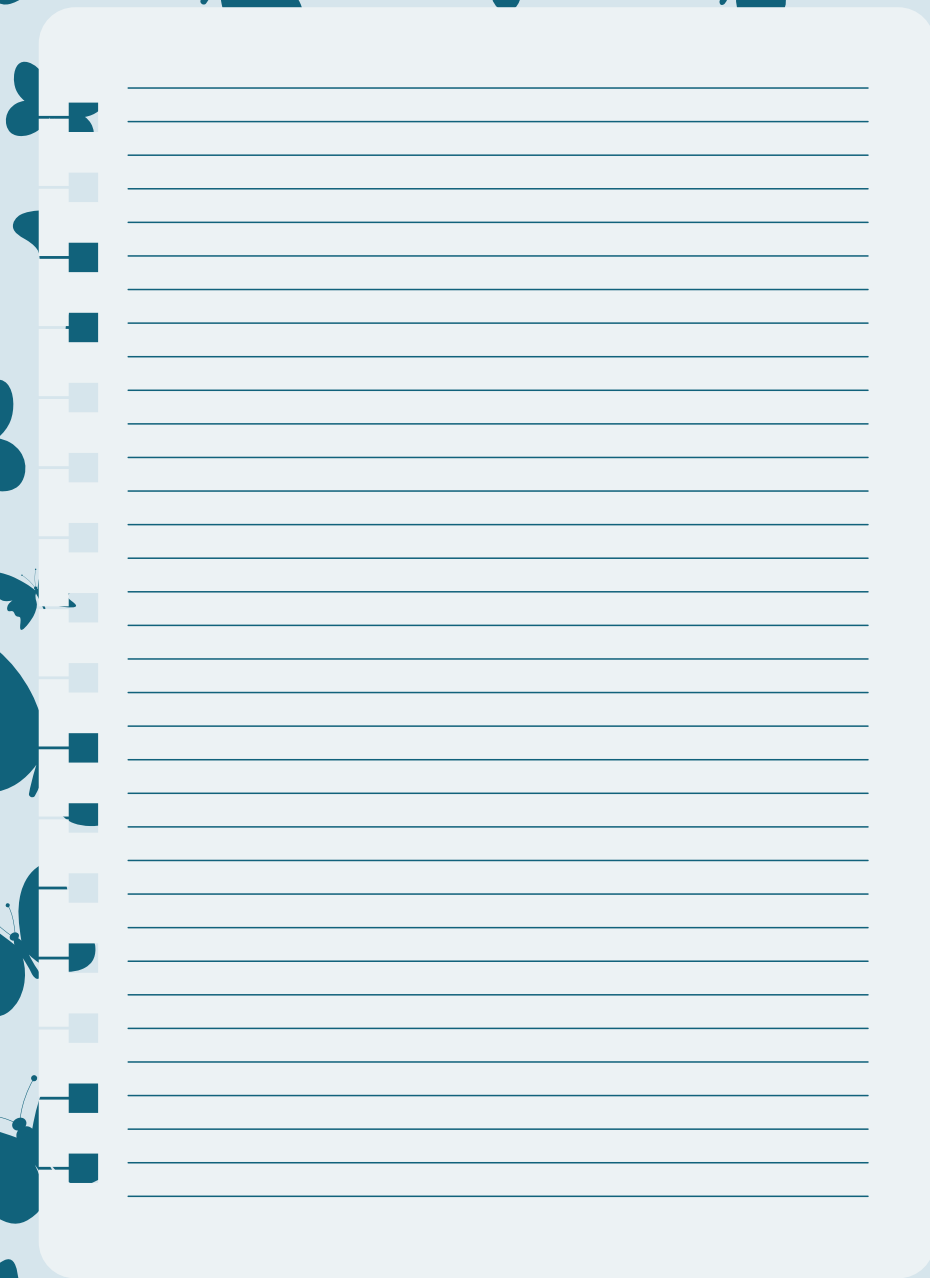
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



A spiral-bound notebook with a light blue cover and a white lined page. The cover is decorated with a pattern of dark blue butterflies. The page has horizontal ruling lines and a vertical margin line on the left. The spiral binding is visible on the left edge.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

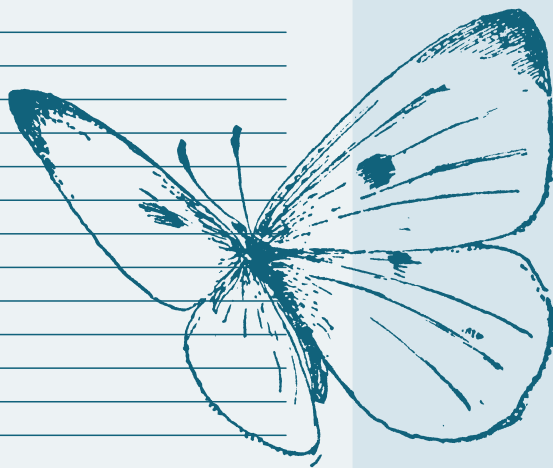
- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines and a vertical margin line on the left side. The paper is white and is set against a light blue background. The left edge of the paper features a series of small, light blue square tabs or punch holes.



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

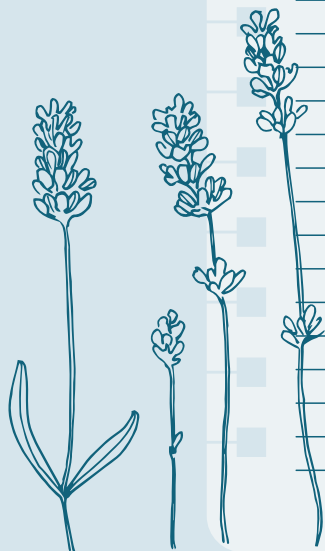
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

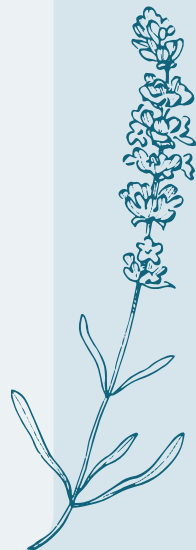
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

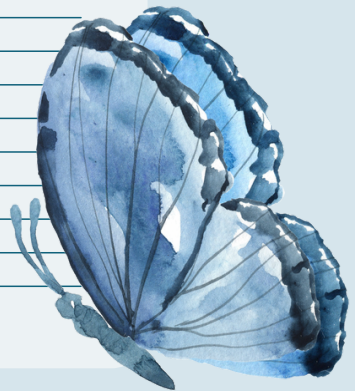
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

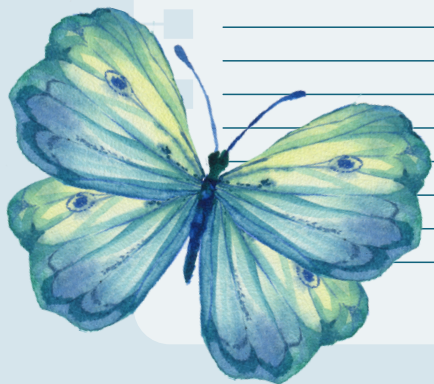
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank, lined page from a notebook. The page is white with light blue horizontal ruling. The binding on the left side consists of a series of small, dark blue squares. The background of the entire image is a light blue gradient with large, faint, overlapping circles in various shades of blue and teal.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

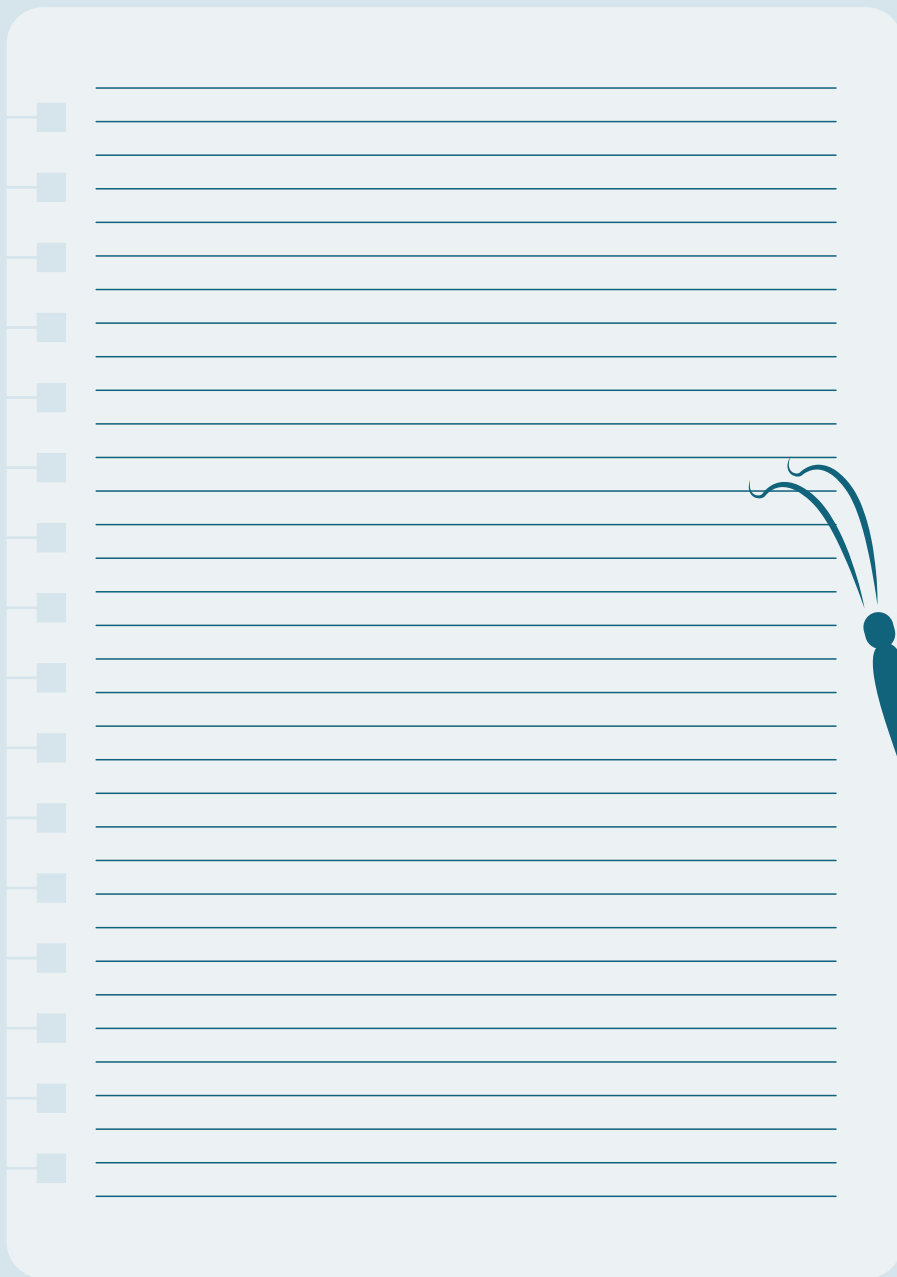
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



A blank, lined page from a notebook, oriented vertically. The page has horizontal ruling lines and a vertical margin line on the left. The page is white with rounded corners and is set against a light blue background.



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank, lined page from a notebook. The page is white with horizontal blue lines. On the left side, there are 15 small blue squares, each with a white dot in the center, arranged vertically. The page is set against a background of blue and gold marbled paper. The top left corner of the page has the word "Datum:" written in a dark blue font.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

A blank, lined page from a spiral-bound notebook. The page is white with horizontal ruling lines. The spiral binding is on the left side, with the wire passing through a series of holes. The background is a light blue color with stylized white clouds. The clouds are of various shapes and sizes, some overlapping the page. The overall style is clean and minimalist.

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

[illegible]

Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

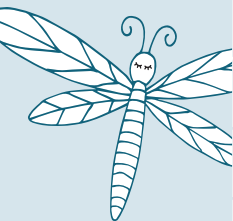
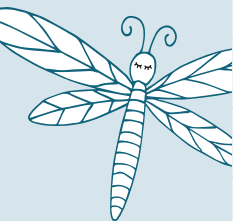
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

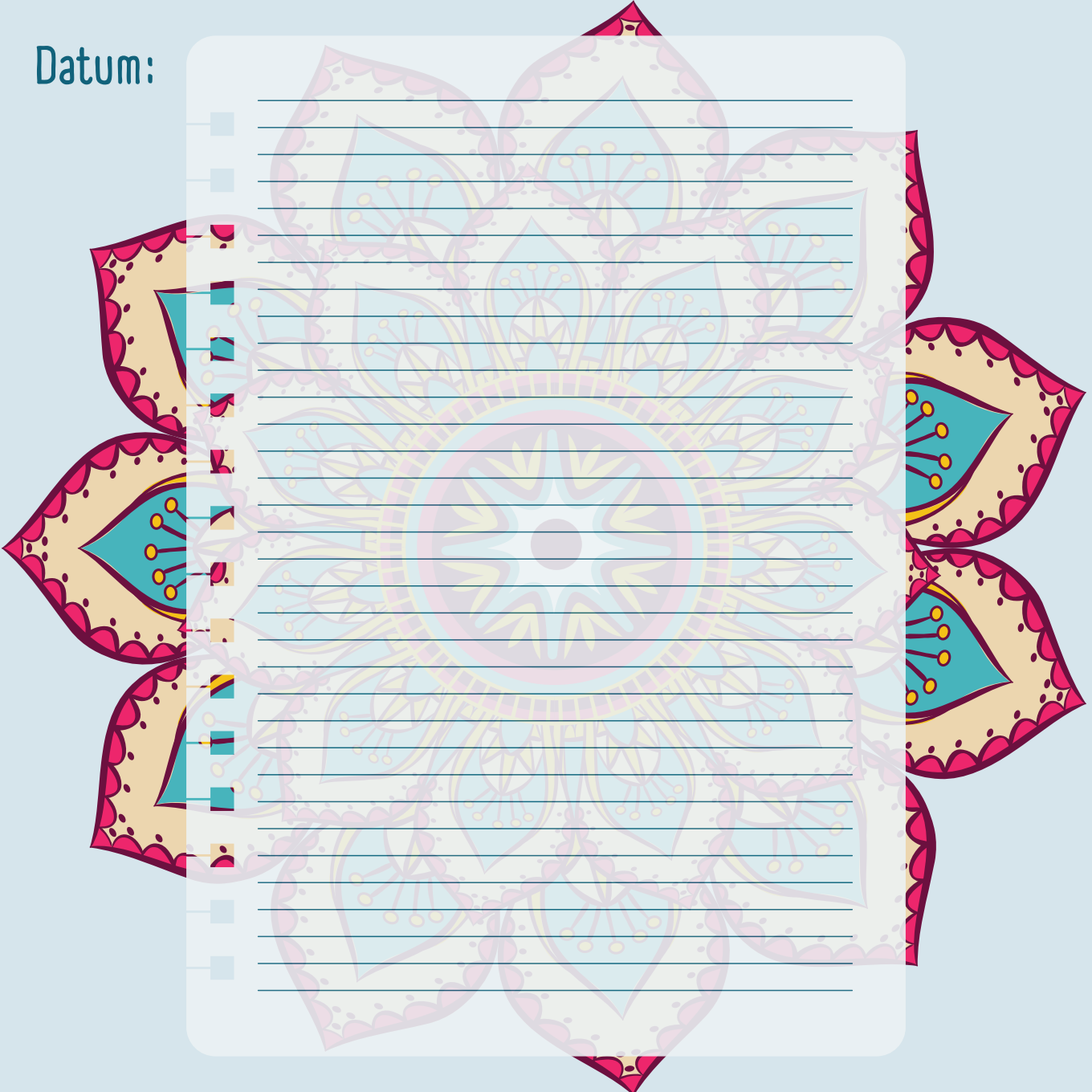
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:



Wie war mein Tag?

- Was war besonders für mich?
- Was war besonders im Miteinander?
- Was war besonders schwer?

Wann habe ich Zuversicht gefühlt?

- Was habe ich für mich getan?
- Was habe ich für den anderen getan?

Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?
- Was hätte ich mir gewünscht?
- Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

- Was mich betrifft.
- Was uns beide betrifft.

Datum:

Praxis für Strahlentherapie Moabit
Dr. Hanno Koppe
Turmstraße 21, Haus M1
10559 Moabit
Telefon 030 367 26 940
info@strahlentherapie-moabit.de
strahlentherapie-moabit.de

©Eva Terhorst, Berlin



Danke für Ihr Vertrauen!



STRAHLENTHERAPIE
IN MOABIT

strahlentagebuch.de