

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:

A blank page from a notebook with a light blue background. The page is white with rounded corners and features a date field labeled "Datum:" at the top left. Below the date field, there are 18 horizontal blue lines for writing, each preceded by a small blue square bullet point on the left margin.

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 pattern of yellow and green flowers and leaves. The notebook is open to a white 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:

A blank, lined page from a notebook. The page is white with horizontal blue lines. On the left side, there is a silver spiral binding. The page is set against a dark, textured 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 large white rectangular area containing horizontal blue lines for writing, resembling a page from a notebook. The lines are evenly spaced and extend across most of the width 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:

A large white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 20 small grey square checkboxes, each aligned with a horizontal line.



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 spiral-bound notebook page with 20 horizontal lines. The page is white with a teal marbled background. The spiral binding is on the left side. The word "Datum:" is written in the top left corner. The page is otherwise blank.

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 lined notebook page with a spiral binding on the left side. The page is white with blue horizontal lines. The spiral binding is made of small grey squares. A red paperclip is attached to the second line from the top. The page is surrounded by a light blue background decorated with various colorful circles of different sizes and colors, including purple, blue, green, yellow, orange, and pink.

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 white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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, vertically oriented rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left edge of this area, there are 20 small, light blue square markers, each aligned with a horizontal line. The background of this area is a very light blue, matching the overall page theme.



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 rounded rectangular area containing horizontal lines for writing, with small square markers on the left side.



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?

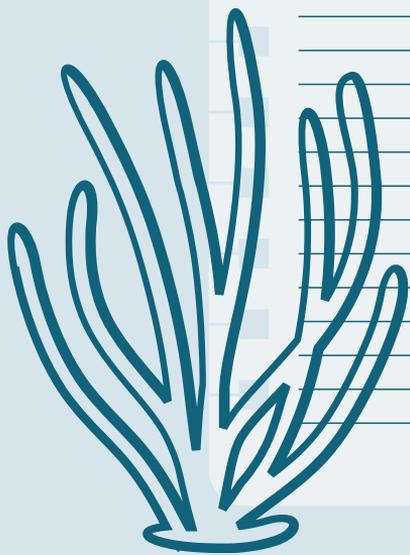
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large, rounded rectangular area containing horizontal blue lines for writing, resembling a page from a notebook. The lines are evenly spaced and extend across most of the width 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:

A large white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with a horizontal line.



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 rounded rectangular area containing a series of horizontal lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with a horizontal line.



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?*

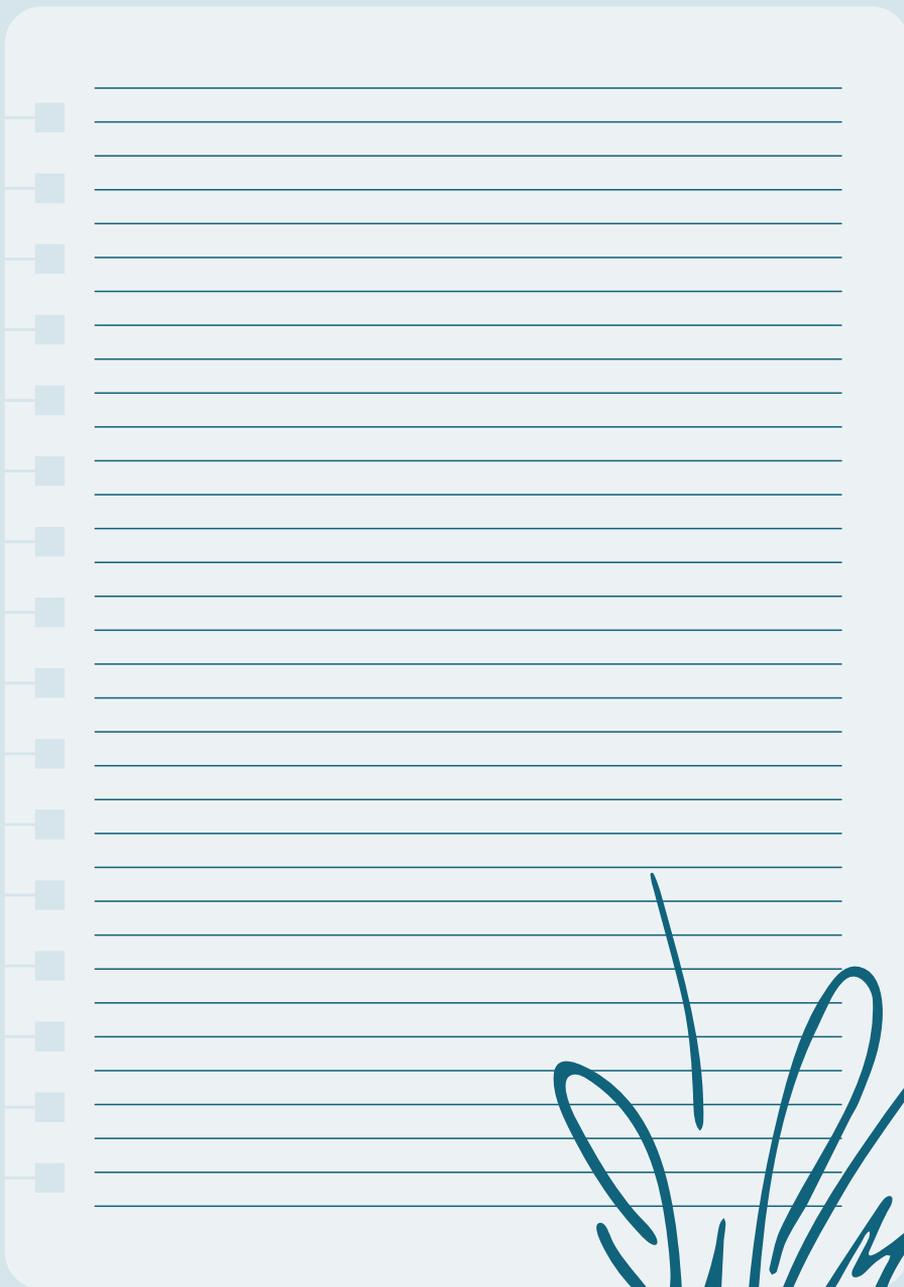
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- *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 white lined paper with a spiral binding on the left side. The paper is set against a light blue background. The lines are horizontal and evenly spaced. There are 20 lines in total. The spiral binding is on the left edge, with 15 visible loops. The paper is slightly rounded at the corners.



A stylized signature or logo in blue ink, located in the bottom right corner of the page. The signature is composed of several large, flowing loops and curves, resembling a cursive or calligraphic style. It is positioned over the bottom right corner of the lined paper.

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 white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square markers, each aligned with a horizontal line, resembling a spiral binding.



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?

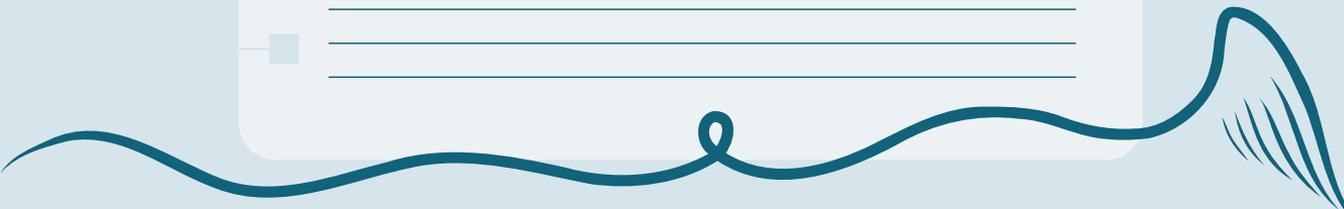
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 vertical notebook page with a light blue background. At the top left, the word "Datum:" is written in a dark teal font. The page is ruled with horizontal teal lines. On the left side, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with a line. At the bottom center, there is a decorative teal flourish consisting of a heart shape and a wavy line extending to the right.

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 lined page for writing, featuring 20 horizontal blue lines. On the left side, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with a line. At the bottom center of the page, there is a decorative illustration of a pair of wings with a wavy line underneath.

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 lined page for writing, featuring a vertical column of 15 small square checkboxes on the left side. The page is decorated with a wavy line at the bottom and a small floral illustration in the bottom right corner.



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?

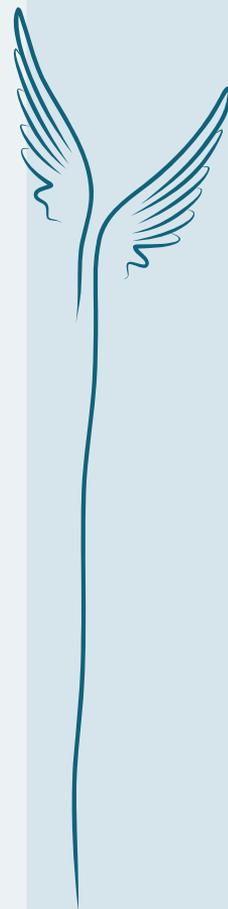
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 20 small blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square markers, each aligned with a horizontal line, resembling a spiral binding.



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 white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 white rectangular area with rounded corners, containing horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square markers, each aligned with a horizontal line, serving as a checklist or index.

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?*

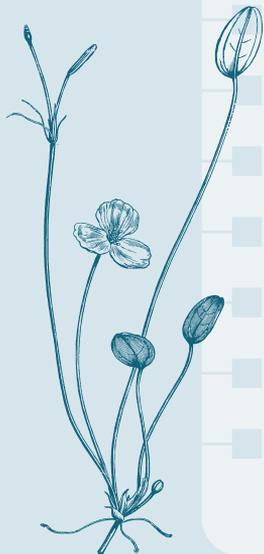
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- *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, white, rounded rectangular area containing a series of horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there is a vertical column of small, light blue square markers, resembling a spiral binding or a list of checkboxes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the writing area.

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?

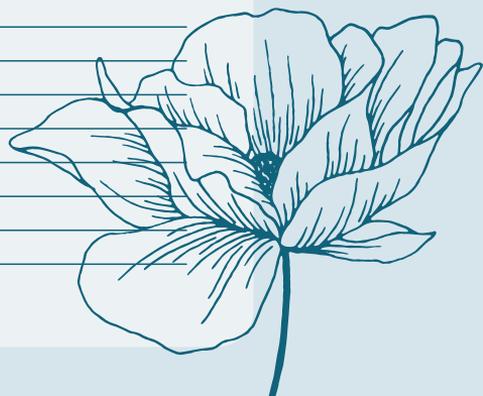
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square markers, each aligned with one of the horizontal lines, suggesting a checklist or a series of notes.



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?

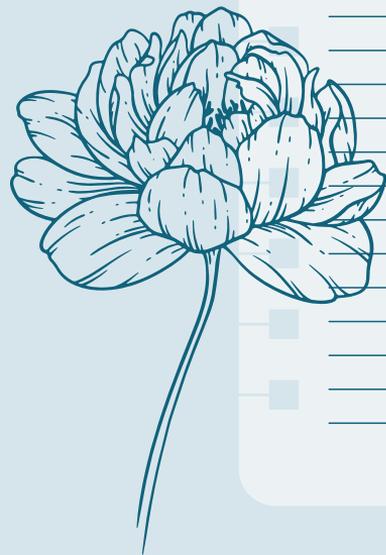
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large, light blue rounded rectangular area containing horizontal lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with a horizontal line.



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 blue lines. On the left side, there are 12 small, light blue square checkboxes, each aligned with a horizontal line.



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?

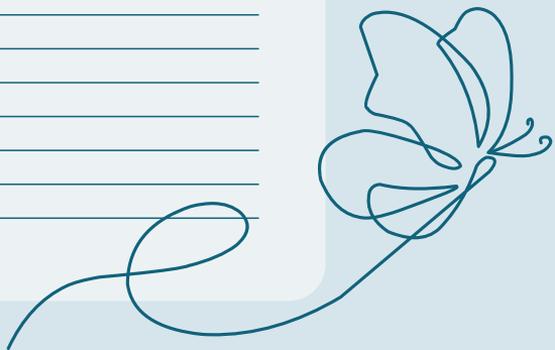
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large, light blue rounded rectangular area containing a series of horizontal lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with a pair of horizontal lines.



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:

Lined writing area with 20 horizontal lines and a spiral binding on the left side.

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 white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 rounded rectangular area containing horizontal lines for writing, resembling a page from a notebook. The lines are evenly spaced and extend across most of the width 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:

A large white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 20 horizontal blue lines. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square markers, each aligned with a horizontal line.



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?

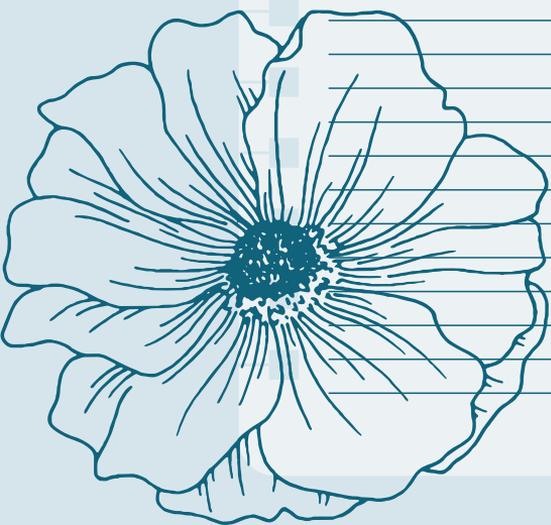
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A large, light blue rounded rectangular area containing horizontal lines for writing, with a vertical column of small squares on the left side, resembling a notebook 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:

A blank sheet of lined paper with 20 horizontal lines and a vertical margin line on the left side. The paper is white and is set against a light blue background. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The margin line is a thin, dark blue line that runs vertically down the left side of the page, creating a narrow margin. The paper has rounded corners on the right side.



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?*

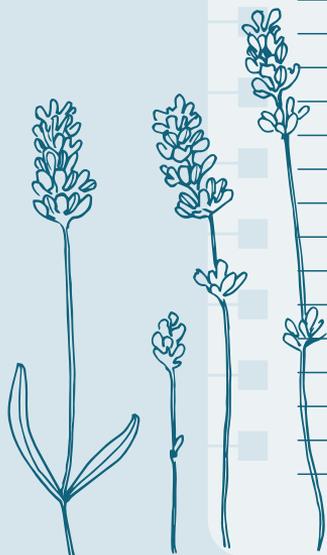
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- *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?

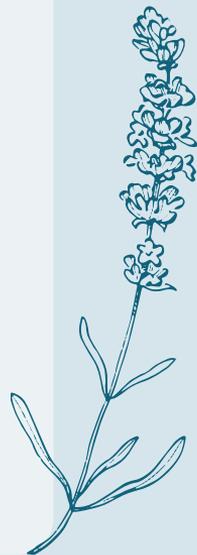
- *Was hat mir geholfen, mich zu stabilisieren?*
- *Was hätte ich mir gewünscht?*
- *Was kann ich morgen tun, um mich sicher zu fühlen?*

Wofür bin ich heute dankbar?

- *Was mich betrifft.*
- *Was uns beide betrifft.*

Datum:

A series of horizontal lines for writing, with small square markers on the left side of each line.



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 vertical page from a notebook with a light teal background. The page is white with rounded corners and contains 18 horizontal blue lines. On the left side, there are 18 small teal squares, each aligned with a horizontal line. The word "Datum:" is written in a dark teal font at the top left 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:

A large, light blue rounded rectangular area containing 20 horizontal lines for writing. On the left side of this area, there are 20 small, light blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 series of horizontal lines for writing, with small square markers 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:

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square markers, each aligned with one of the horizontal lines.



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 white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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?*

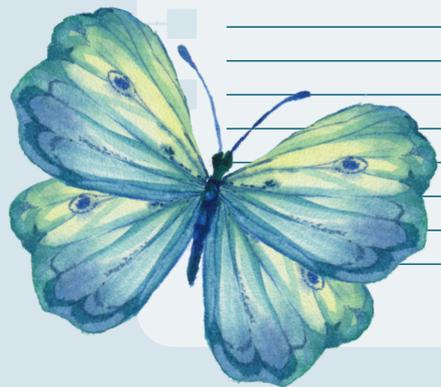
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- *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 20 lined pages. The pages are white with light blue horizontal ruling. The spiral binding is on the left side, with small square rings. The notebook is set against a light blue background with large, faint circular 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.*

Datum:

A blank, lined page from a notebook. The page is white with rounded corners and a spiral binding on the left side. The lines are horizontal and evenly spaced. The background of the entire image is a teal, wavy pattern.

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 spiral-bound notebook with a white cover and blue lines. The notebook is open to a blank page with horizontal ruling. The spiral binding is on the left side. The background is a light blue gradient with a sunburst pattern.

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 green marbled cover and a white lined page. The page is ruled with horizontal lines and has a spiral binding on the left side. The word "Datum:" is written in blue ink at the top left 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:



A spiral-bound notebook with a white cover and lined pages. The notebook is positioned vertically and features a spiral binding on the left side. The pages are white with horizontal blue lines. The background is a light blue gradient with a pattern of overlapping, semi-transparent circles in various shades of blue.

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 white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small, light blue square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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 white cover and lined pages. The notebook is set against a background of blue and gold marbled paper. The spiral binding is visible on the left side of the notebook. The pages are blank and have horizontal lines. The word 'Datum:' is written in the top left corner 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:

A vertical notebook page with a light blue background. At the top left, the word "Datum:" is written in a dark blue font. Below it, there are 18 horizontal lines, each preceded by a small, light blue square checkbox. The checkboxes are arranged in a vertical column on the left side of the page. The lines are evenly spaced and extend across the width 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:

A blank sheet of lined paper with 20 horizontal blue lines and a vertical margin line on the left side. The paper is white and has rounded corners. There are 18 small blue squares along the left margin, serving as 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:



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 white cover and a light blue background. The notebook is open to a page with 20 horizontal lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. On the left side, there is a spiral binding with 10 blue rings. The top left corner of the page has a date field labeled "Datum:". The notebook is surrounded by stylized, light blue and white clouds on 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 large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are 15 small grey square checkboxes, each aligned with one of the horizontal lines.



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?*

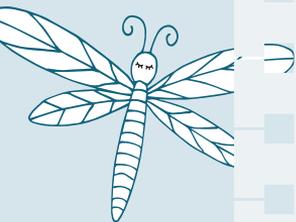
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- *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?*

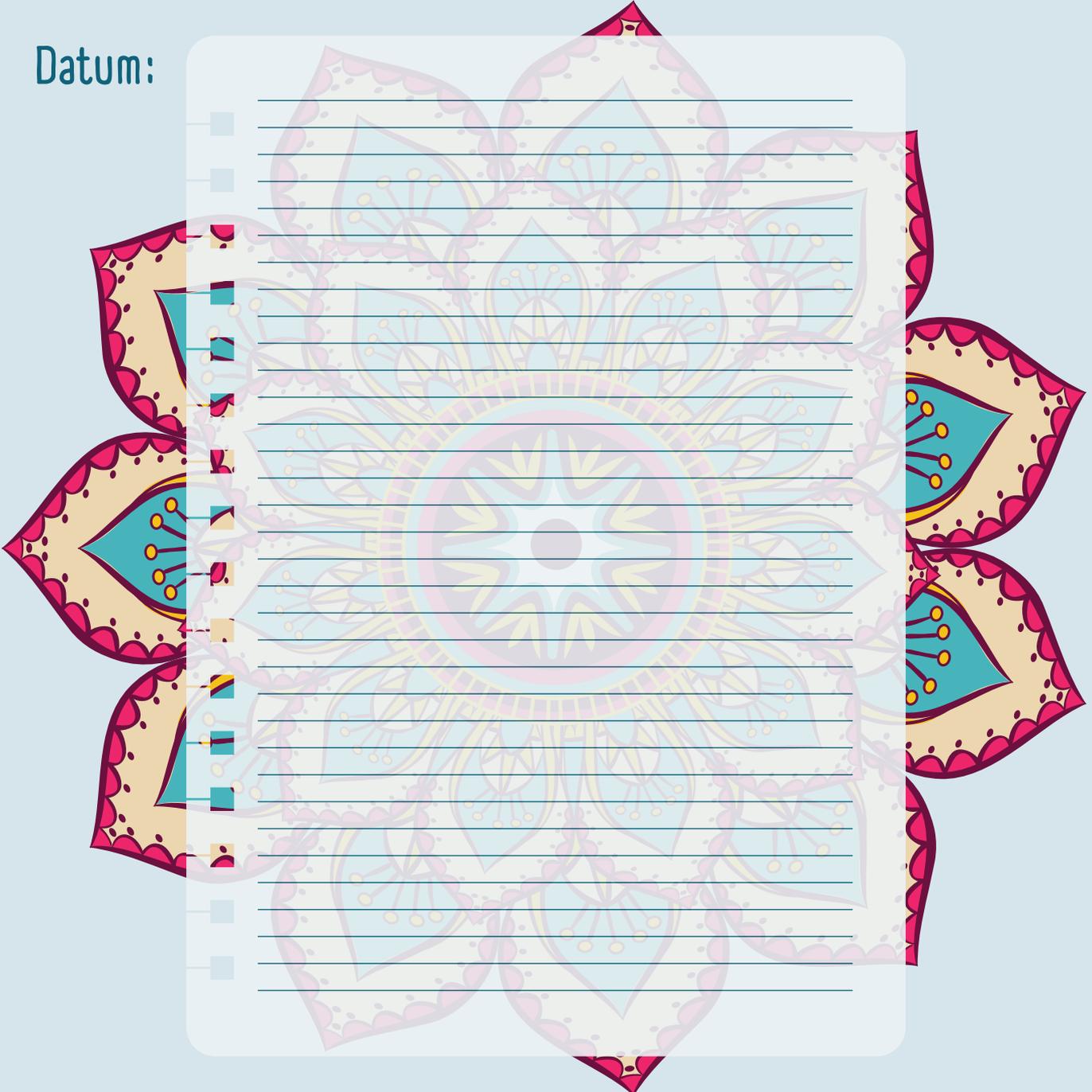
Wann hatte ich Angst oder war verzweifelt?

- *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 white notepad with rounded corners and a spiral binding on the left side. The notepad features 21 horizontal lines for writing. The background is a light blue color with abstract, textured brushstrokes in shades of blue and white, particularly on the right and bottom edges.

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