



Datum:	Mo	Di	Mi	Do
Ich habe Schmerzen im:				
Ich bin wütend auf:				
Mich nervt, dass:				
Ich sehne mich nach:				
Ich bin traurig, weil:				
Ich fühle mich schuldig, weil:				
Ich schäme mich dafür, dass:				
Ich habe Angst davor, dass:				
Mir ist heute alles egal, weil:				
Mir fehlt um glücklich zu sein:				
Ich möchte vergessen, dass:				
Ich habe solchen Drang zu:				



Datum:	Fr	Sa	So
Ich habe Schmerzen im:			
Ich bin wütend auf:			
Mich nervt, dass:			
Ich sehne mich nach:			
Ich bin traurig, weil:			
Ich fühle mich schuldig, weil:			
Ich schäme mich dafür, dass:			
Ich habe Angst davor, dass:			
Mir ist heute alles egal, weil:			
Mir fehlt um glücklich zu sein:			
Ich möchte vergessen, dass:			
Ich habe solchen Drang zu:			