Mein 7-Tage-Erholungskompass

Eine kleine Übung zum Ausfüllen und Wiederverwenden: 7 Tage lang täglich zwei Minuten für deine Erholung.

So geht’s: Notiere jeden Tag eine kurze Pause, wie angespannt du vorher warst (0 = ruhig, 10 = sehr angespannt) und wie es dir danach geht. Du kannst die Vorlage jede Woche erneut ausdrucken.

Tag	Meine 5-Minuten-Pause	Anspannung vorher 0–10	Danach 0–10
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____

Meine Beobachtung nach sieben Tagen:

Welche Pause hat mir besonders gutgetan? _____

Was möchte ich nächste Woche wiederholen? _____

Weitere kostenlose Selbsttests und passende Angebote: www.therapietermin-finden.de

Hinweis: Diese Reflexionsübung ist kein diagnostisches Verfahren und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung.