



# Atem-Tagebuch

Kurze taegliche Atemuebung, eine Woche lang

Sieben Tage, dreimal täglich drei Minuten (morgens / mittags / abends). Kreuzen Sie an, wann Sie geübt haben, und halten Sie in zwei, drei Stichworten fest, was Sie bemerkt haben. Das Tagebuch ist freiwillig. Was Sie hier notieren, gehört Ihnen.

| Tag / Datum | Geübt<br>m = morgens, mi = mittags, a = abends                                    | Wahrgenommen | Danach gefühlt |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| 1 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |
| 2 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |
| 3 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |
| 4 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |
| 5 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |
| 6 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |
| 7 ____      | <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> mi <input type="checkbox"/> a |              |                |

## Wochenrückblick

Was hat mir am meisten geholfen?

Wann habe ich das Atmen vergessen?

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung