



Mein Mini-Tagebuch

Eine einzige kleine Praxis - jeden Tag ein Strich

Wählen Sie eine einzige, sehr kleine Praxis – so klein, dass „keine Zeit“ kein Argument ist (z. B. ein achtsamer Atemzug beim Übergang zwischen zwei Räumen). Sieben Tage, jeden Tag. Verpassen Sie einen Tag, machen Sie am nächsten einfach weiter – ohne Aufholen, ohne Schuld.

Meine Praxis diese Woche (in einem Satz)

Tag	Heute geübt? ein Strich genügt
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Am Ende der Woche

Was ist mir aufgefallen?

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



Zur Vertiefung