

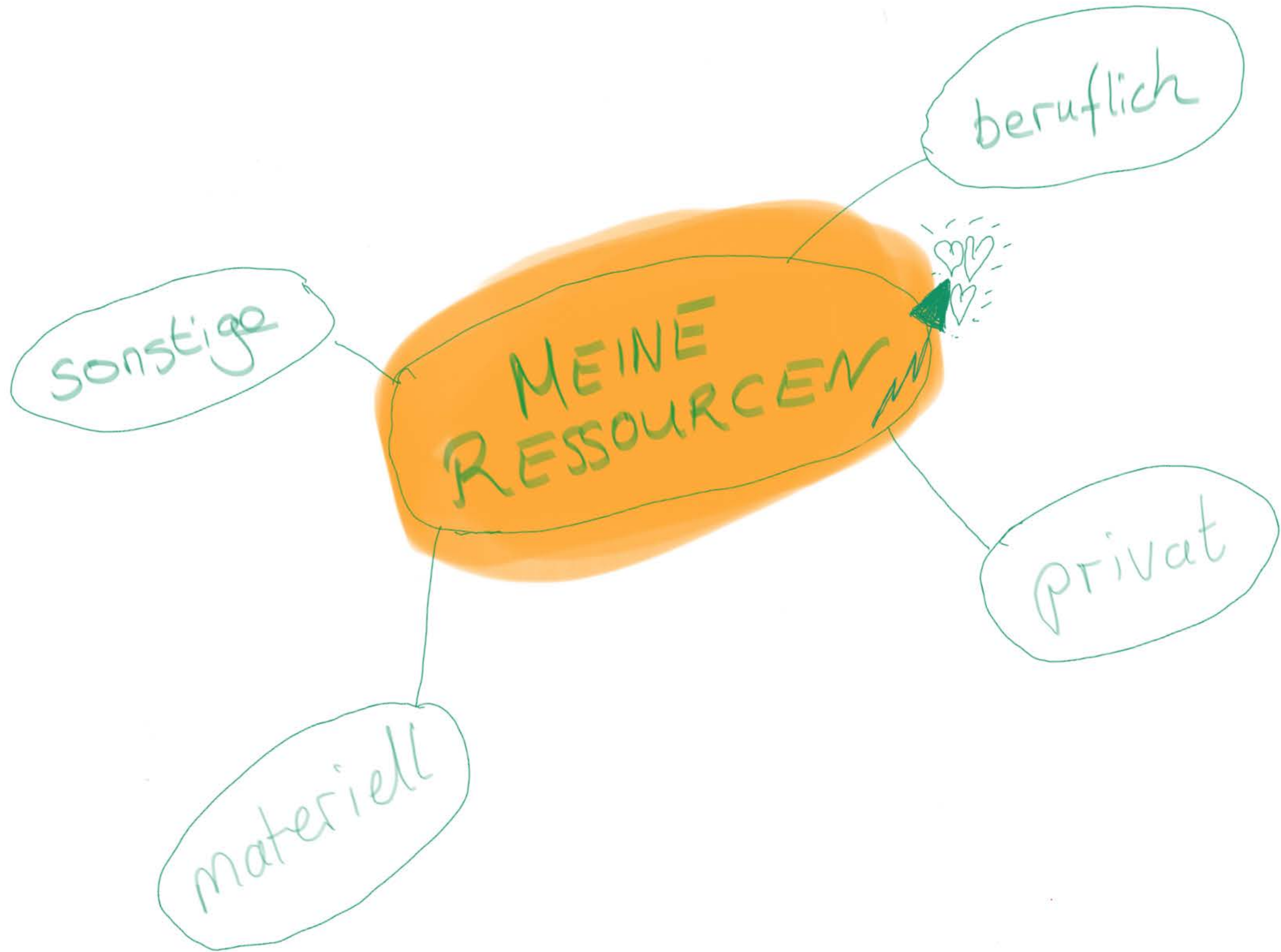
Ruhezeiten digitale Endgeräte

Gerätetypen:

(Mobiltelefon: privat / Arbeit, Tablet, Laptop, Spielekonsole, TV, VR-Brille, etc.)

Plan: (welche Geräte werden wann und wie lange ausgeschaltet)

| Datum | Geräte | Plan (in h) | | Gefühle ^{+ was funktionierte, was nicht?} |
|------------|-----------------------|-------------|-------|--|
| | | Soll | Ist | |
| 12.04.2020 | Handy, Tablet, Laptop | 3h | 2,25h | stolz es geschafft zu haben; nächstes Mal Ton abstellen!!! |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Meine Erfolgsbringer  

Arbeitsblatt: Erfolg

Meine Erfolgshinderer 

Logbuch Waldbaden



Dient dazu, seine Erlebnisse festzuhalten

Datum: _____
Zeitraum: _____

Schöne Beobachtungen

Schöne Gefühle/Ideen

Was war positiv

Was war weniger gut und soll nächstes Mal geändert werden?

Waldtyp:

Misch-, Nadel-, Laubwald

Wetter / Temperatur:

Diese Sinne wurden heute angesprochen:

Riechen - Hören - Fühlen

Schmecken - Sehen

Ich habe tief geatmet: _____ 100%

0%

Ich habe mich entspannt: _____ 100%

0%

Meine Stimmung ist:



Quelle Arbeitsblatt

Die Chronik

Datum _____ Aufenthaltsdauer von _____ bis _____


In Begleitung von _____


Schöne Beobachtungen _____

Gute Gefühle, gute Impulse _____



Ich bin dankbar für _____



Was war nicht so gut, was will ich beim nächsten Mal anders machen? _____



Waldart 

Wetter 

Meine Sinne wurden heute angesprochen durch





 _____  _____

 _____  _____


 _____  _____

Ich habe heute tief und befreit geatmet _____ 0% 100%

Ich habe mich heute entspannt _____ 0% 100%

Meine Stimmung ist     _____

„Im Wald sein - Das Erlebnistagebuch der guten Gedanken und Gefühle.
Von Dr. Melanie H. Adamek,
Illustration Gabriel Weber, © OPTIMUM
Medien & Service GmbH, München“

Logbuch Waldbaden  Dient dazu, seine Erlebnisse festzuhalten





Datum: _____ Zeitraum: _____ Waldtyp: Misch-, Nadel-, Laubwald

Schöne Beobachtungen _____ Wetter/Temperatur: _____

Schöne Gefühle/Ideen _____ Diese Sinne wurden heute angesprochen: Riechen - Hören - Fühlen - Schmecken - Sehen

Was war positiv _____ Ich habe tief geatmet: _____ 0% 100%

Was war weniger gut und soll nächstes Mal geändert werden? _____ Ich habe mich entspannt: _____ 0% 100%

Meine Stimmung ist:     _____

Wald wo anders

Hier hast du die Möglichkeit
Erinnerungen wieder wach
werden zu lassen. ☺



Gedanken(k)reisen leicht gemacht

Notiere dir hier alle Gedanken, damit
das Gedanken-Kreisen aufhört und
du locker-flockig auf Gedankenreisen
gehen kannst.
— so bleiben alle Gedanken gespeichert