

# Monatsreflexion



Reflektieren Sie den Monat auf einen Blick und notieren Sie sich die Antworten in kurzen Stichpunkten. Denken Sie dabei immer daran: Es gibt gute Tage, es gibt schlechte Tage. Richten Sie Ihren Blick auf die positiven Tage in diesem Monat. Lassen Sie sich von der positiven Kraft treiben, die Sie dabei verspüren.

		2	0		
Monat	Jahr				

**Gewicht am Monatsende:**

--	--	--	--

 kg

**Wie fühlen Sie sich auf den letzten Monat zurückblickend?**



**Wie aktiv waren Sie diesen Monat?**



**Gab es ein entscheidendes/besonderes Ereignis?**

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

**Auffällige Symptome:**

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

**Was hat Ihnen diesen Monat besonders gut gefallen/geholfen?**

\_\_\_\_\_

Monatsreflexion downloaden unter:  
[www.krebsratgeber.de/patientenbegleiter](http://www.krebsratgeber.de/patientenbegleiter)

**Wie würden Sie den Monat in einem Satz beschreiben?**

\_\_\_\_\_



**Positive Erlebnisse:**

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

Was haben Sie gefühlt? Wie haben Ihnen die Erlebnisse geholfen?

\_\_\_\_\_



**Negative Erlebnisse:**

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_

Wie sind Sie damit umgegangen? Was hat Ihnen geholfen?

\_\_\_\_\_

**Was möchten Sie im nächsten Monat anders machen?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_