

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

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?
