

Arbeitsblatt 13

Tagesrückblick/Tagebuch

Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, was Ihnen an diesem Tag gelungen ist oder auf andere angenehme Art bemerkenswert war (»Sonnentagebuch« oder »Regenbogentagebuch«). Das kann auch eine Kleinigkeit oder etwas scheinbar Unauffälliges sein.

Wochentag/ Datum	Heute ist mir gelungen/heute war in angenehmer Weise bemerkenswert
	<i>Beispiel:</i> Pudding hat geschmeckt, leichtes Lächeln am Frühstückstisch, aufmerksam um das Haus gegangen, Unterlagen sortiert ...