

Fertigkeiten - Tagebuch

| | Montag: | Dienstag: | Mittwoch: | Donnerstag: | Freitag: | Samstag: | Sonntag: |
|--|---------|-----------|-----------|-------------|----------|----------|----------|
| Achtsamkeit WAS / WIE - Fertigkeiten | | | | | | | |
| Wahrnehmen/Beobachten: Annehmend/Konzentriert/Wirkungsvoll | | | | | | | |
| Beschreiben: Annehmend/Konzentriert/Wirkungsvoll | | | | | | | |
| Teilnehmen: Annehmend/Konzentriert/Wirkungsvoll | | | | | | | |