

# Arbeitsblatt 12

## Motivationsprotokoll Achtsamkeit

Name und Datum: \_\_\_\_\_

Um demnächst auch für spannungsreiche Situationen gewappnet zu sein, sollten Sie sich einige Wochen lang täglich drei Mal für fünf Minuten in der Achtsamkeit üben. Leider sind viele Tage schon vorbei, ehe sie richtig begonnen haben. Dann hat man bis zum Abend vielleicht zwanzig Zigaretten geraucht, aber kein einziges Mal die Achtsamkeit trainiert. Hier schafft ein Motivationsprotokoll Abhilfe.

### Motivationsprotokoll

Datum	Uhrzeit	Erledigt? Bitte ankreuzen:
1.1.20xx	7.30	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
	12.30	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
	19.30	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Schreiben Sie jetzt Ihren persönlichen Wochenplan:

Welche Achtsamkeitsübung will ich jeweils fünf Minuten wann machen?

---

## Wochenplan:

Datum	Uhrzeit	Erledigt?
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Datum	Uhrzeit	Erledigt?
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Datum	Uhrzeit	Erledigt?
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ /  -