

**„nice-day“-
Tagebuch
von**

...

**„nice-day“-
Tagebuch
von**

...

**„nice-day“-
Tagebuch
von**

...

**„nice-day“-
Tagebuch
von**

...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mit meiner Chefin / meinem Chef ein gutes Gespräch gehabt
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ... mal wieder eine Freundin / einen Freund besucht
- ... mich mit einer Kollegin / einem Kollegen privat unterhalten
- ... eine Freundin/ einen Freund endlich mal angerufen
- ... meiner Partnerin / meinem Partner eine Freude gemacht
- ... mir für meine(n) Partnerin/Partner/Familie Zeit genommen
- ... mit meinen Kindern gespielt
- ... mit dem Nachbarn nebenan länger gesprochen
- ... einen Kinobesuch o. ä. gemeinsam mit anderen geplant
- ...
-

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mit meiner Chefin / meinem Chef ein gutes Gespräch gehabt
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ... mal wieder eine Freundin / einen Freund besucht
- ... mich mit einer Kollegin / einem Kollegen privat unterhalten
- ... eine Freundin/ einen Freund endlich mal angerufen
- ... meiner Partnerin / meinem Partner eine Freude gemacht
- ... mir für meine(n) Partnerin/Partner/Familie Zeit genommen
- ... mit meinen Kindern gespielt
- ... mit dem Nachbarn nebenan länger gesprochen
- ... einen Kinobesuch o. ä. gemeinsam mit anderen geplant
- ...
-

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- mit meiner Chefin / meinem Chef ein gutes Gespräch gehabt
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ... mal wieder eine Freundin / einen Freund besucht
- ... mich mit einer Kollegin / einem Kollegen privat unterhalten
- ... eine Freundin / einen Freund endlich mal angerufen
- ... meiner Partnerin / meinem Partner eine Freude gemacht
- ... mir für meiner Partnerin / Partner / Familie Zeit genommen
- ... mit meinen Kindern gespielt
- ... mit dem Nachbarn nebenan länger gesprochen
- ... einen Kinobesuch o. ä. gemeinsam mit anderen geplant
- ...
-

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mit meiner Chefin / meinem Chef ein gutes Gespräch gehabt
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ... mal wieder eine Freundin / einen Freund besucht
- ... mich mit einer Kollegin / einem Kollegen privat unterhalten
- ... eine Freundin / einen Freund endlich mal angerufen
- ... meiner Partnerin / meinem Partner eine Freude gemacht
- ... mir für meiner Partnerin / Partner / Familie Zeit genommen
- ... mit meinen Kindern gespielt
- ... mit dem Nachbarn nebenan länger gesprochen
- ... einen Kinobesuch o. ä. gemeinsam mit anderen geplant
- ...
-

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Heute habe ich:

- ... 3 Minuten in mich hineingehorcht
- ... mehrfach tief durchgeatmet
- ... eine(n) Apfel / Banane / Birne / Melone / ... gegessen
- ... 5 Minuten Entspannungsübungen durchgeführt
- ... intensiven Sport gemacht
- ... etwas Leckeres (Gesundes) gegessen
- ... auch mal NEIN gesagt
- ... mich selbst belohnt und mir etwas Schönes gekauft
- ... die Treppe genutzt und nicht den Aufzug
- ... eine schöne Tasse Tee getrunken
- ... einfach mal 10 Minuten nichts gemacht
- ... ein interessantes Buch gelesen
- ... einen schönen Spaziergang gemacht
- ... tolle Musik gehört
- ... Klarheit geschaffen, dass Karriere nicht alle ist
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... 3 Minuten in mich hineingehorcht
- ... mehrfach tief durchgeatmet
- ... eine(n) Apfel / Banane / Birne / Melone / ... gegessen
- ... 5 Minuten Entspannungsübungen durchgeführt
- ... intensiven Sport gemacht
- ... etwas Leckeres (Gesundes) gegessen
- ... auch mal NEIN gesagt
- ... mich selbst belohnt und mir etwas Schönes gekauft
- ... die Treppe genutzt und nicht den Aufzug
- ... eine schöne Tasse Tee getrunken
- ... einfach mal 10 Minuten nichts gemacht
- ... ein interessantes Buch gelesen
- ... einen schönen Spaziergang gemacht
- ... tolle Musik gehört
- ... Klarheit geschaffen, dass Karriere nicht alle ist
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... 3 Minuten in mich hineingehorcht
- ... mehrfach tief durchgeatmet
- ... eine(n) Apfel / Banane / Birne / Melone / ... gegessen
- ... 5 Minuten Entspannungsübungen durchgeführt
- ... intensiven Sport gemacht
- ... etwas Leckeres (Gesundes) gegessen
- ... auch mal NEIN gesagt
- ... mich selbst belohnt und mir etwas Schönes gekauft
- ... die Treppe genutzt und nicht den Aufzug
- ... eine schöne Tasse Tee getrunken
- ... einfach mal 10 Minuten nichts gemacht
- ... ein interessantes Buch gelesen
- ... einen schönen Spaziergang gemacht
- ... tolle Musik gehört
- ... Klarheit geschaffen, das Karriere nicht alle ist
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... 3 Minuten in mich hineingehorcht
- ... mehrfach tief durchgeatmet
- ... eine(n) Apfel / Banane / Birne / Melone / ... gegessen
- ... 5 Minuten Entspannungsübungen durchgeführt
- ... intensiven Sport gemacht
- ... etwas Leckeres (Gesundes) gegessen
- ... auch mal NEIN gesagt
- ... mich selbst belohnt und mir etwas Schönes gekauft
- ... die Treppe genutzt und nicht den Aufzug
- ... eine schöne Tasse Tee getrunken
- ... einfach mal 10 Minuten nichts gemacht
- ... ein interessantes Buch gelesen
- ... einen schönen Spaziergang gemacht
- ... tolle Musik gehört
- ... Klarheit geschaffen, das Karriere nicht alle ist
- ...
- ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mich mit meiner Chefin / meinem Chef gut unterhalten
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ...
- ...
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mich mit meiner Chefin / meinem Chef gut unterhalten
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ...
- ...
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mich mit meiner Chefin / meinem Chef gut unterhalten
- ... ich mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ...
- ...
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... mit meiner Kollegin / meinem Kollegen viel gelacht
- ... mich mit meiner Chefin / meinem Chef gut unterhalten
- ... mich nicht von der Arbeit unterdrücken lassen
- ... Aufgaben an eine(n) Kollegin / Kollegen abgegeben
- ... einmal richtig cool eine Aufgabe delegiert
- ... es geschafft, die Prioritäten richtig zu setzen
- ...
- ...
- ...
- ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Datum _____

Was mir heute besonders gut gefallen hat ...

Was das in mir ausgelöst hat ...

Wie ich diese Erfahrung nutzen / verstärken möchte ...

Heute habe ich:

- ... einen Kunden besonders freundlich behandelt
- ... einem Beschwerdekunden richtig gut geholfen
- ... mein Handy einmal mind. 30 Minuten nicht betrachtet
- ... mal nicht alle E-Mails sofort beantwortet
- ... ein Schreiben an einen Kunden positiv beantwortet
- ... die Ruhe bewahrt, obwohl der Kunde anstrengend war
- ...
- ...
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... einen Kunden besonders freundlich behandelt
- ... einem Beschwerdekunden richtig gut geholfen
- ... mein Handy einmal mind. 30 Minuten nicht betrachtet
- ... mal nicht alle E-Mails sofort beantwortet
- ... ein Schreiben an einen Kunden positiv beantwortet
- ... die Ruhe bewahrt, obwohl der Kunde anstrengend war
- ...
- ...
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... einen Kunden besonders freundlich behandelt
- ... einem Beschwerdekunden richtig gut geholfen
- ... mein Handy einmal mind. 30 Minuten nicht betrachtet
- ... mal nicht alle E-Mails sofort beantwortet
- ... ein Schreiben an einen Kunden positiv beantwortet
- ... die Ruhe bewahrt, obwohl der Kunde anstrengend war
- ...
- ...
- ...
- ...

Heute habe ich:

- ... einen Kunden besonders freundlich behandelt
- ... einem Beschwerdekunden richtig gut geholfen
- ... mein Handy einmal mind. 30 Minuten nicht betrachtet
- ... mal nicht alle E-Mails sofort beantwortet
- ... ein Schreiben an einen Kunden positiv beantwortet
- ... die Ruhe bewahrt, obwohl der Kunde anstrengend war
- ...
- ...
- ...
- ...