

---

*Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!*

*Tagebuch und Notizen*

---

Woche 1: (Datum)

Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	
Tag 6	
Tag 7	
Sonstiges	

## Woche 2: (Datum)

Tag 1	
<i>Tag 2</i>	
<i>Tag 3</i>	
<i>Tag 4</i>	
<i>Tag 5</i>	
<i>Tag 6</i>	
<i>Tag 7</i>	
<i>Sonstiges</i>	

Du kannst, wenn du möchtest die Erfahrungen, die du während der Interventionsphase machst, in diesem Tagebuch-Dokument für dich festhalten. Bitte notiere dabei immer, welche Übungen du durchführst. Teile uns gerne mit, wie es dir geht, was dir leicht fällt und was dir schwer fällt. Lade dir das Dokument runter und bearbeite es am Computer oder Smartphone oder druck es dir aus und arbeite handschriftlich. Wir stellen dir sowohl eine Word- als auch eine PDF-Version bereit.

Viel Erfolg bei deiner Interventions-Zeit!