

Dein Jahr in Farben

Für diese Technik brauchst du neben diesem Bogen fünf Stifte in verschiedenen Farben. Jede Spalte steht für einen Monat, jedes Kästchen für einen Tag. Lege in der Legende neben dem Kalender zunächst fest, welche Farbe für dich für welche Stimmung steht (z.B. Blau für sehr gut, Gelb für gut, Grün für O.K. usw.) und fülle das Legenden-Kästchen mit dieser Farbe aus. Markiere am Ende jeden Tages das entsprechende Kästchen mit der Farbe, wie du dich heute gefühlt hast. Möchtest du emotionale Besonderheiten hervorheben, kannst du zusätzliche Symbole in das Kästchen zeichnen (z.B. ein x für Angst, oder ein Herz für Verbundenheit etc.).

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Deine Farben

Sehr gut

Gut

O.k.

Eher schlecht

Sehr schlecht

Deine besonderen Faktoren

.....

.....

.....

.....

.....

