

	Rote Ampel: 1-2 tiefe Atemzüge	1 Minute, Augen schließen, durchatmen, 3x täglich	Body Scan, z.B. von Jon Kabat-Zinn; 1x Woche
7 Wochen			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
			Punkte pro Woche .../ 21
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
			Punkte pro Woche .../ 21
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
			Punkte pro Woche .../ 21
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
			Punkte pro Woche .../ 21
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
			Punkte pro Woche/ 21
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
			Punkte pro Woche .../ 21