

Self-Monitoring

- Ziel1
- Ziel2
- Ziel3
- Ziel4
- Ziel5
- Ziel6
- Ziel7
- Ziel8

- positive Emotion 1
- positive Emotion 2
- negative Emotion 1
- negative Emotion 2
- negative Emotion 3
- negative Emotion 4

- Koop1
- Koop2
- Koop3
- Koop4
- Koop5

Der Tag war:

Tag: Datum:	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.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.

77.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.