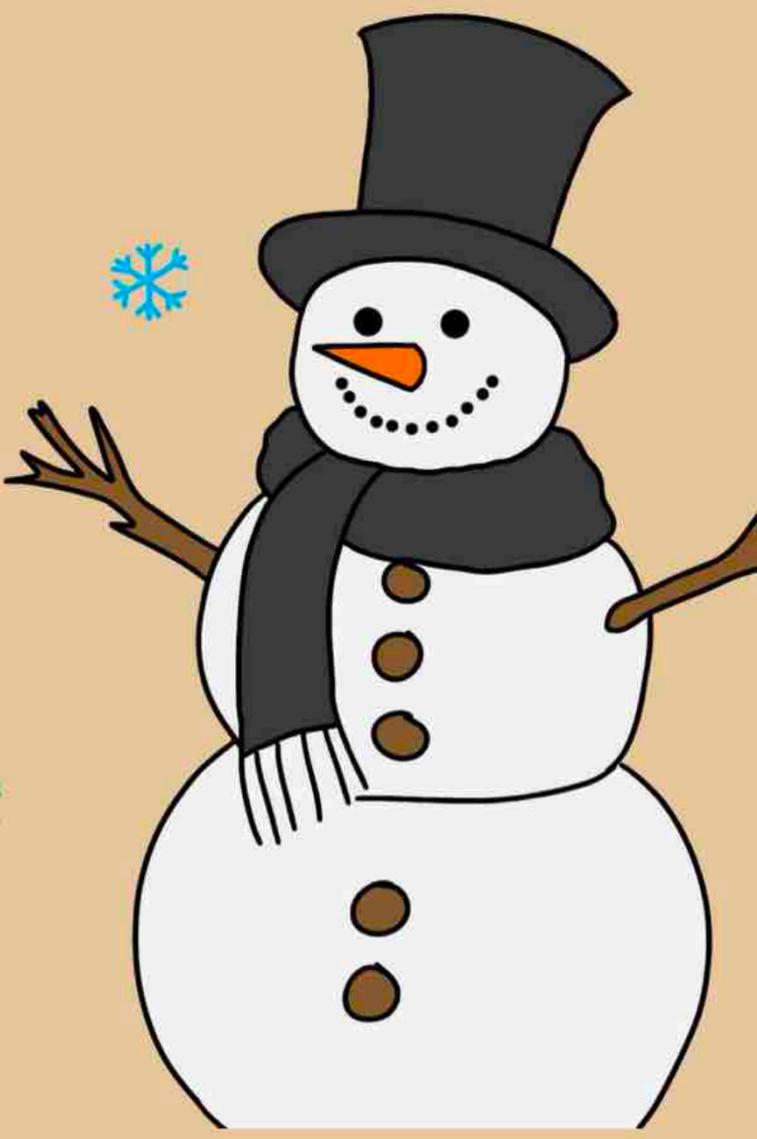


MOOD  
journal



# *Erklärung*

Ein Mood Journal ist ein persönliches Tagebuch, in dem du regelmäßig deine Gefühle, Stimmungen und emotionale Verfassung dokumentierst. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für deine psychische Gesundheit, Auslöser von Stimmungsschwankungen und langfristige emotionale Muster zu gewinnen. Unser Journal bietet zusätzlich noch die Möglichkeit, diesen als Kalender und Notizheft zu benutzen, ebenfalls gibt es jeden Monat ein leckeres Rezept zum Nachmachen.

Der Moodtracker wird so benutzt: Ihr wählt 6 Farben aus und malt damit die Kästchen neben den Gefühlen aus. Diese Farben benutzt ihr, um euer Bild für den Monat auszumalen. Je nachdem, wie ihr euch an den Tag fühlt, nehmt ihr die passende Farbe und malt das Feld mit dem richtigen Datum damit aus. Ihr könnt auch mehrere Farben nehmen, wenn sich eure Stimmung an dem Tag verändert hat. Wenn ihr was zu diesem Tag festhalten wollt, ist im Wochenplaner Platz dafür.

Außerdem gibt es auf jedem Wochenplaner ein Feld mit Tipps gegen negative Gefühle, wie z.B.: Stress, Trauer, Einsamkeit, Angst und Wut.

*- eure FOG23a*

# *Inhaltsverzeichnis*

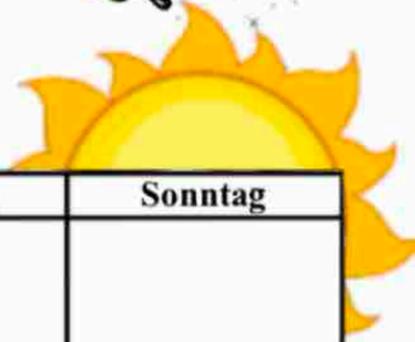
Erklärung .....	2	Deckblatt - Winter .....	54
Inhaltsverzeichnis .....	3	Monatsplan - Dezember .....	55
Deckblatt Sommer .....	4	Moodtracker .....	56
Monatsplan - Juni .....	5	Rezept .....	57
Moodtracker .....	6	Wochenpläne .....	58-62
Rezept .....	7	Monatsplan - Januar.....	63
Wochenpläne .....	8-12	Moodtracker .....	64
Monatsplan - Juli .....	13	Rezept .....	65
Moodtracker.....	14	Wochenpläne .....	66-70
Rezept .....	15	Monatsplan - Februar.....	71
Wochenpläne .....	16-20	Moodtracker.....	72
Monatsplan - August .....	21	Rezept .....	73
Moodtracker.....	22	Wochenpläne .....	74-78
Rezept .....	23	Deckblatt - Frühling.....	79
Wochenpläne .....	24-28	Monatsplan - März.....	80
Deckblatt - Herbst .....	29	Moodtracker .....	81
Monatsplan - September.....	30	Rezept .....	82
Moodtracker .....	31	Wochenpläne .....	83-87
Rezept .....	32	Monatsplan - April .....	88
Wochenpläne .....	33-37	Moodtracker .....	89
Monatsplan - Oktober.....	38	Rezept .....	90
Moodtracker.....	39	Wochenpläne .....	91-95
Rezept .....	40	Monatsplan - Mai .....	96
Wochenpläne .....	41-45	Moodtracker .....	97
Monatsplan - November .....	46	Rezept .....	98
Moodtracker .....	47	Wochenpläne .....	99-103
Rezept.....	48	Quellen .....	104
Wochenpläne .....	49-53		



SOMMER



# Juni



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

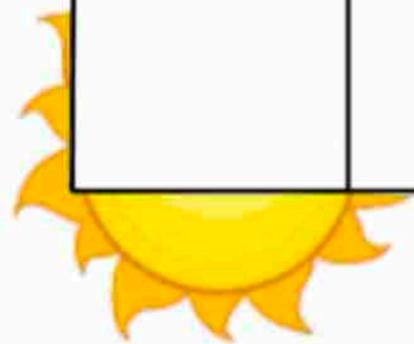
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

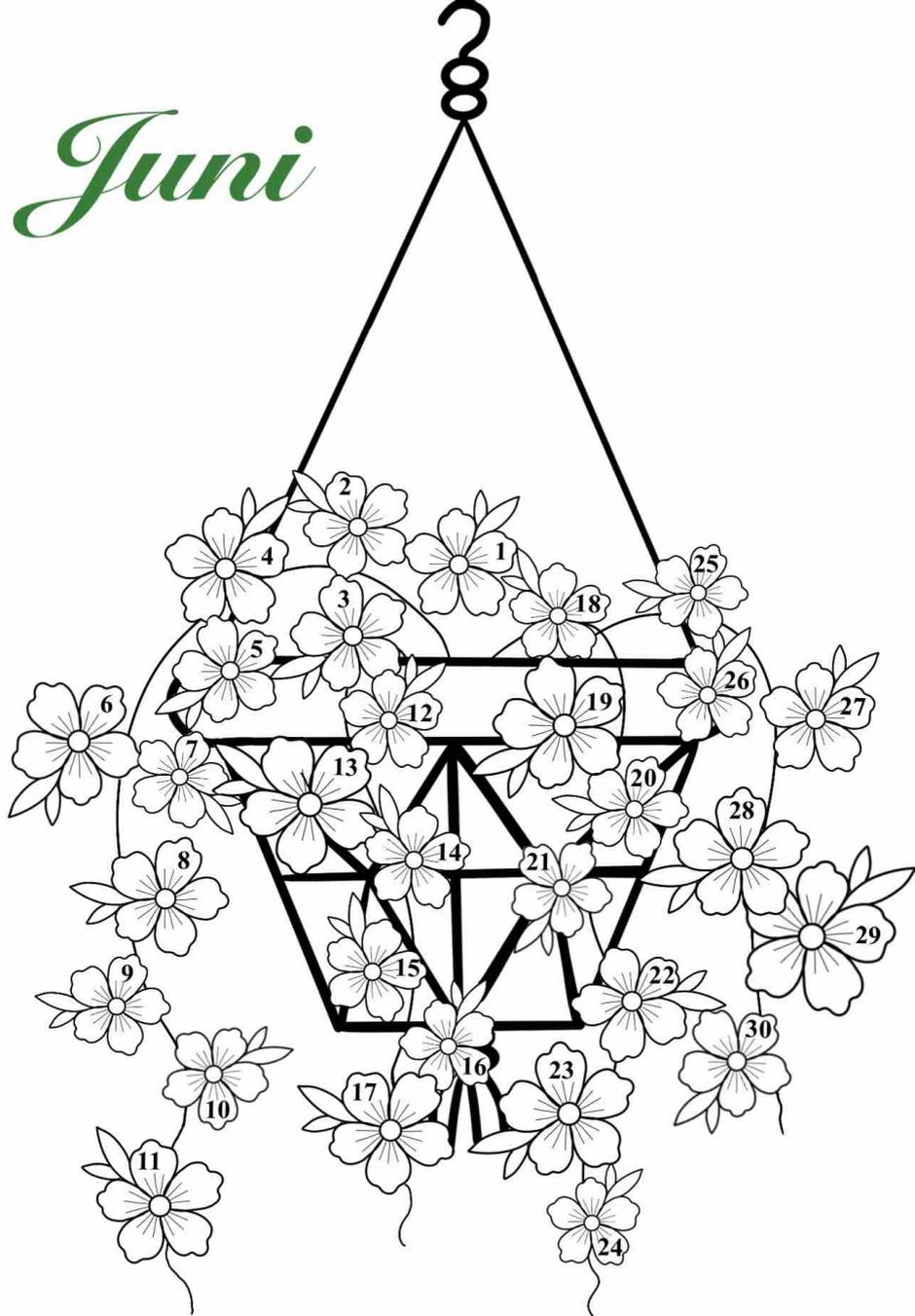
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Juni



# Moodtracker

Fröhlich

Ausgeglichen

Gestresst

Traurig

Wütend

Nervös

# Italienischer Nudelsalat

## Zutaten

### Fleisch

- 1 Tasse Salami, harte, ungehärtete

### Gemüse

- ½ Tasse Basilikumblätter
- 4 Knoblauchzehen
- ¼ Tasse Petersilie
- 1 Tasse rote Paprika
- ½ Tasse Schalotte

### Würzmittel

- ½ Tasse schwarze Oliven
- 2 T L Dijon-Senf
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Tasse hausgemachte Mayonnais

### Nudeln & Getreide

- 12 oz (ca. 340 g) Rotini- oder Fusilli-Nudeln

### Backzutaten & Gewürze

- ½ T L frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 TL italienische Gewürzmischung
- 1 TL koscheres Salz
- 1 Prise koscheres Salz
- 1 TL Chiliflocken

### Öle & Essig

- 3 EL Weißweinessig

### Milchprodukte

- 1 Tasse Mozzarella

1. **Pasta kochen:** Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen, abschrecken und beiseite stellen.

2. **Zutaten vorbereiten:** Paprika, Schalotten, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Oliven, Salami und Mozzarella klein schneiden.

3. **Dressing zubereiten:** Mayonnaise, Dijon-Senf, Zitronensaft und Weißweinessig vermengen. Mit Gewürzen abschmecken.

4. **Salat mischen:** Nudeln mit Dressing vermengen, dann die vorbereiteten Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

5. **Durchziehen lassen:** Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

6. **Servieren:** Vor dem Servieren nochmals abschmecken und kalt genießen.





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Gönne dir kleine Freuden  
im Alltag, um neue Kraft zu  
schöpfen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Akzeptiere, dass Angst zum Leben dazugehört und jeder sie kennt. Konzentriere dich auf das, was du in diesem Moment kontrollieren kannst.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Übe dich in Gleichmut und Gelassenheit, um gelassener mit Ärger umzugehen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Durch starke, intensive Sinnesreize und bewusste Wahrnehmung lässt sich Anspannung vermindern. Du kannst z.B.:**  
**- schmecken (Lieblingsessen essen, Kaugummi/Bonbons kauen,...)**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Probiere neue Aktivitäten  
aus, die dir Freude machen  
und dich ablenken.**





# Juli



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

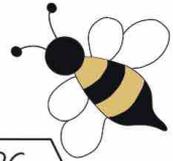
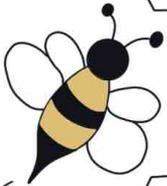
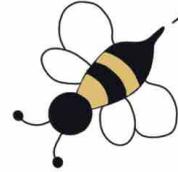
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Juli



Calendar grid for July (Juli) consisting of 31 numbered hexagonal cells arranged in a honeycomb pattern:

1	2		4		7
	3		6		
		5		8	
			9		15
	10		14		16
11		13		17	
	12		18		
		19		25	
	20		24		26
21		23		27	
	22		28		29
				30	
					31

- Fröhlich
- Ausgeglichen
- Gestresst
- Traurig
- Wütend
- Nervös

# Virgin Piña Colada

*(ohne Alkohol)*

## Zutaten

- 2cl Likör (Kokoslikör)
- 10cl Ananassaft
- 2cl Schlagsahne
- 4cl Kokosmilch
- 2 tl Zucker
- Eiswürfel
- Frische Früchte (Dekoration)

Falls du frische Ananas verwenden möchtest, kannst du ein paar Stücke pürieren um noch einen intensiveren Geschmack zu erhalten. Sobald alles vorbereitet ist, gibt man den Ananassaft und die Kokosmilch in einen Mixer. Anschließend fügt man das Eis hinzu und mixt die Zutaten etwa 20-30 Sekunden lang auf mittlere Stufe bis eine cremige Konsistenz entsteht. Sollte diese noch ein bisschen zu dickflüssig sein kann man noch ein wenig Ananassaft hinzugeben und wieder mixen.

Nun nimmst du ein großes Cocktailglas, wie ein Hurricane-Glas, und gießt den gemixten Piña Colada hinein. Für die Dekoration schneidest du eine kleine Ananasscheibe und setzt diese an den Glasrand.

Eine Cocktailkirsche auf einem Spieß rundet das Bild ab.

Der Piña Colada sollte sofort serviert und kühl genossen werden. Falls man das Getränk mit ein wenig Alkohol genießen möchte, kann man noch ein wenig Rum mitmixen. Der Geschmack bleibt hier trotzdem wunderbar.







# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Suche dir professionelle Unterstützung, wenn du das Gefühl hast, alleine nicht weiterzukommen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Durch starke, intensive  
Sinnesreize und bewusste  
Wahrnehmung lässt sich  
Anspannung vermindern. Du  
kannst z.B.:**  
**- riechen (Blumen riechen, an  
Seife riechen,...)**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Engagiere dich ehrenamtlich, um anderen zu helfen und dabei Kontakte zu knüpfen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



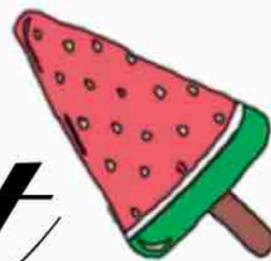
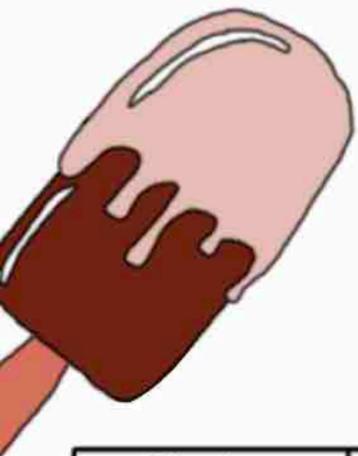
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Sprich offen über deinen Ärger, ohne dabei andere Menschen zu verletzen.**



# August



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

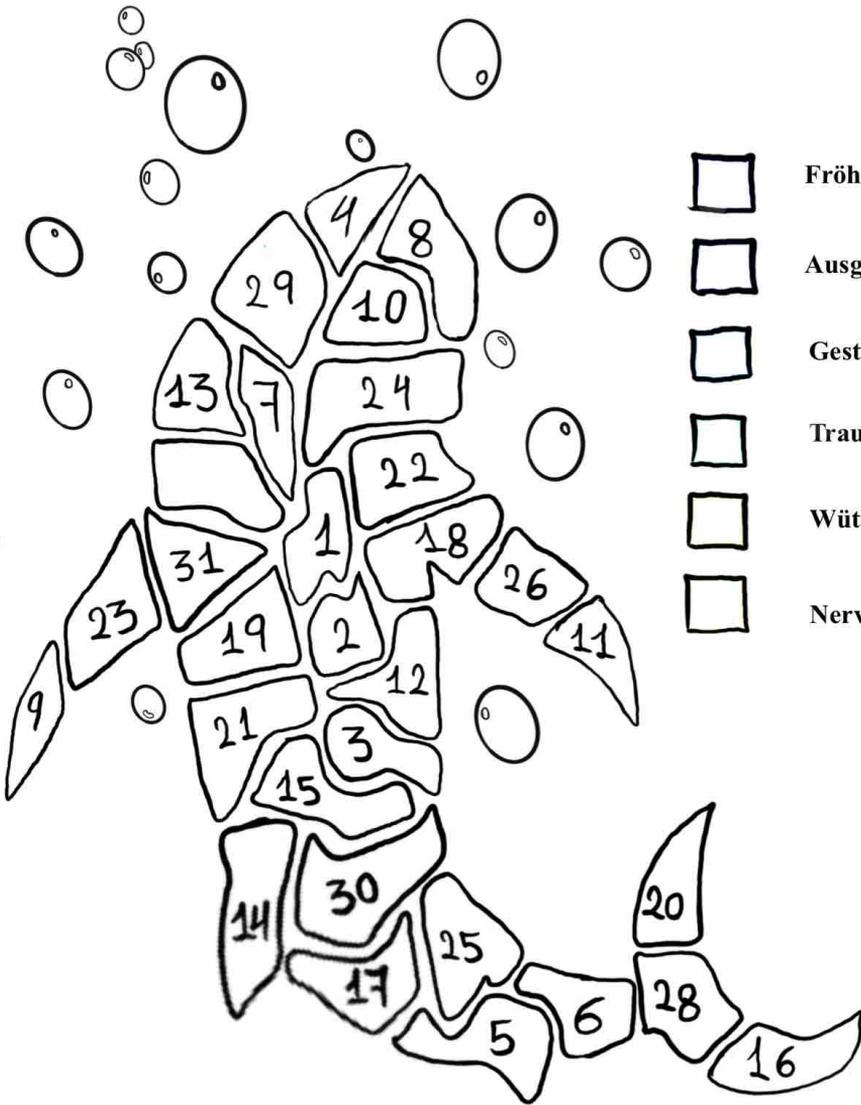
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# August



Fröhlich

Ausgeglichen

Gestresst

Traurig

Wütend

Nervös

# Erdbeerrolle

## Zutaten

### Teig:

- 1 Zitrone
- 100g Mehl
- 50g Speisestärke
- 1 tl Backpulver
- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 75g Zucker

### Füllung:

- 350g Erdbeeren
- 35g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 300ml Schlagsahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 200g Mascarpone

Der erste Schritt ist den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.

Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. In einer Schale das Mehl, die Speisestärke und das Backpulver mischen. Die Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz zu streifem Schnee schlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis er sich aufgelöst hat. Eigelb verrühren und kurz unterheben. Mehlmischung und Zitronenschale mit einem Schneebesen in den Schnee unterheben.

Den Teig etwa 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Nun dies im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten backen. Nach dem backen Den Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch wenden und das Backpapier vorsichtig abziehen. Die Biskuitplatte mit dem Tuch von der schmalen Seite vorsichtig aufrollen und abkühlen lassen.

Für die Füllung, Erdbeeren waschen und bis auf 4-5 Erdbeeren alle kleinschneiden. Sahne schlagen, Sahnesteif einrieseln lassen und steif schlagen. Erdbeerkonfitüre glatt rühren, Backpapier entfernen und die Konfitüre auf der Biskuitplatte verstreichen. Sahne drauf geben, so dass oben ein etwa 3cm breiter Rand freibleibt. Als letztes nur noch erdbeerstücke drauf verteilen.





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Lerne, zwischen Dingen zu unterscheiden, die du verändern kannst, und solchen, die du akzeptieren solltest, und sei geduldig mit dir selbst, denn Heilung braucht Zeit.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Bewege dich jeden Tag, zum Beispiel durch Spaziergänge oder Sport.  
Achte zudem auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Durch starke, intensive  
Sinnesreize und bewusste  
Wahrnehmung lässt sich  
Anspannung vermindern. Du  
kannst z.B.:**  
**- hören (Vogelgezwitscher  
zuhören, Musik hören,...)**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Sprich offen mit vertrauten  
Personen über deine Sorgen  
und Ängste.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Akzeptiere, dass Einsamkeit  
auch nur eine Phase im  
Leben sein kann und  
vorübergeht.**



# *Herbst*





# September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

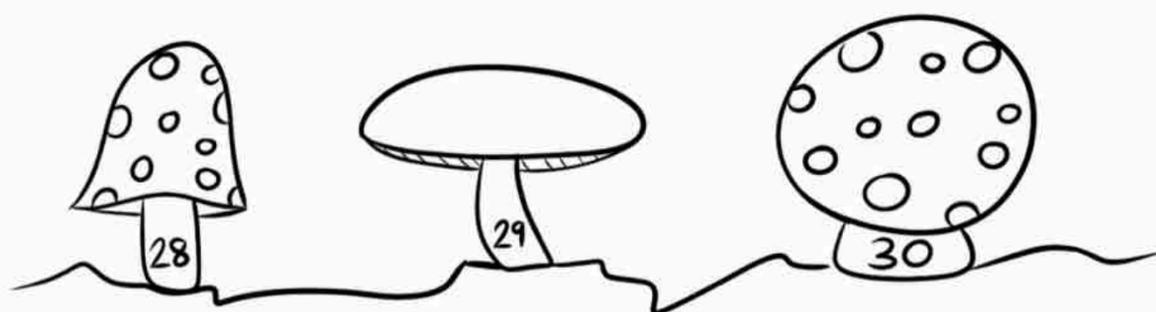
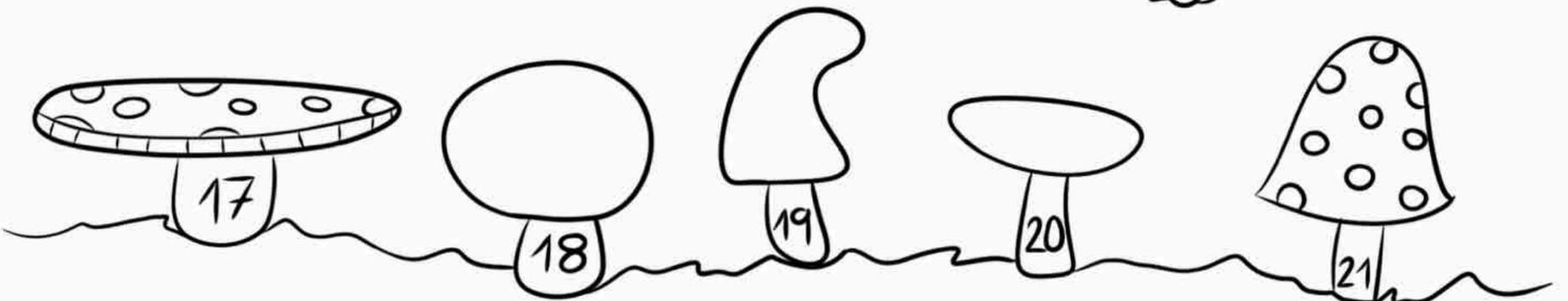
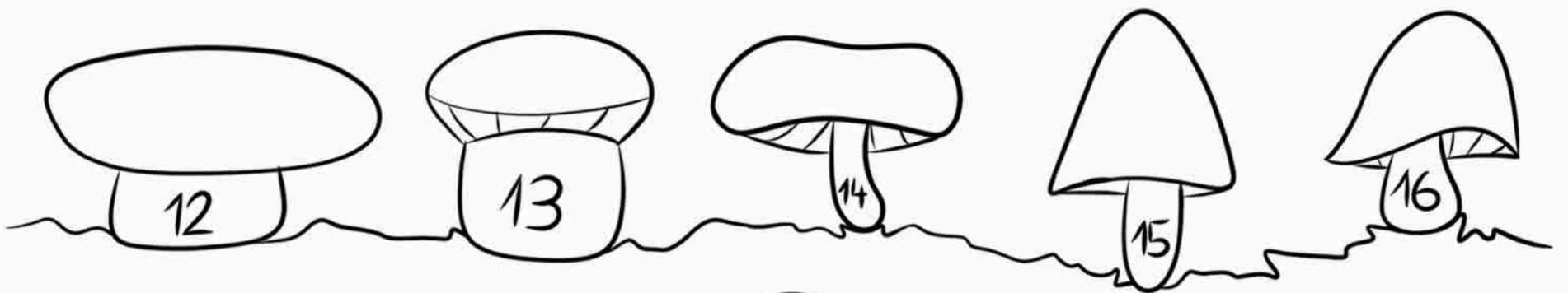
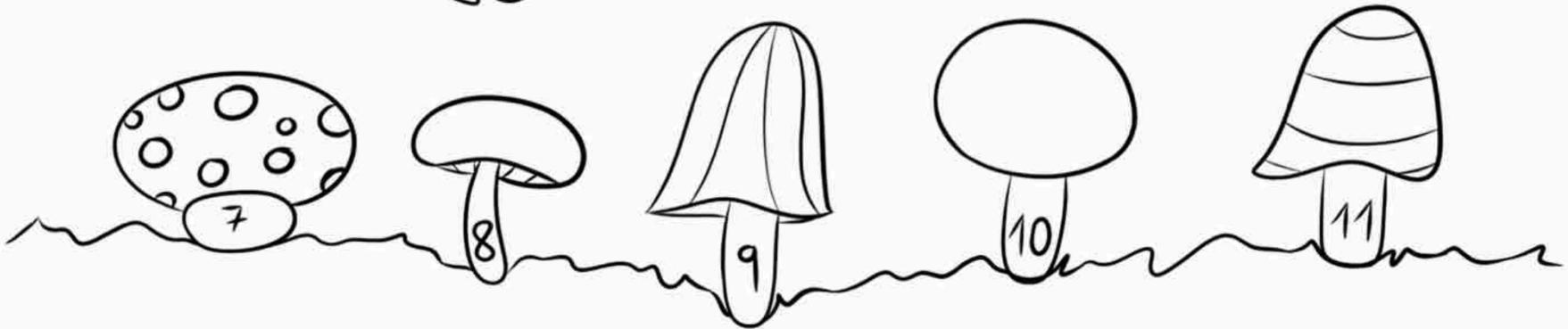
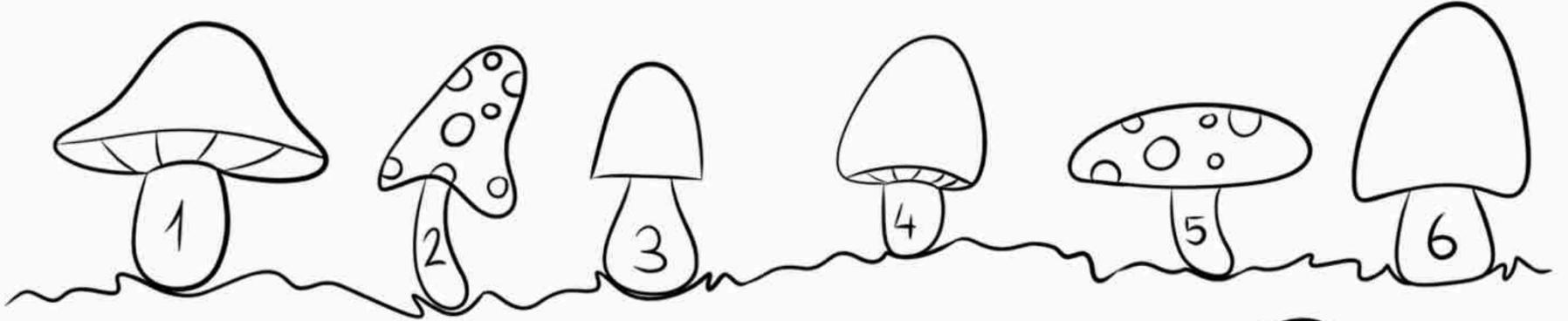
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Mood tracker

## September



- |                          |              |                          |         |
|--------------------------|--------------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Fröhlich     | <input type="checkbox"/> | Traurig |
| <input type="checkbox"/> | Ausgeglichen | <input type="checkbox"/> | Wütend  |
| <input type="checkbox"/> | Gestresst    | <input type="checkbox"/> | Nervös  |

# Bauerntopf

## Zutaten

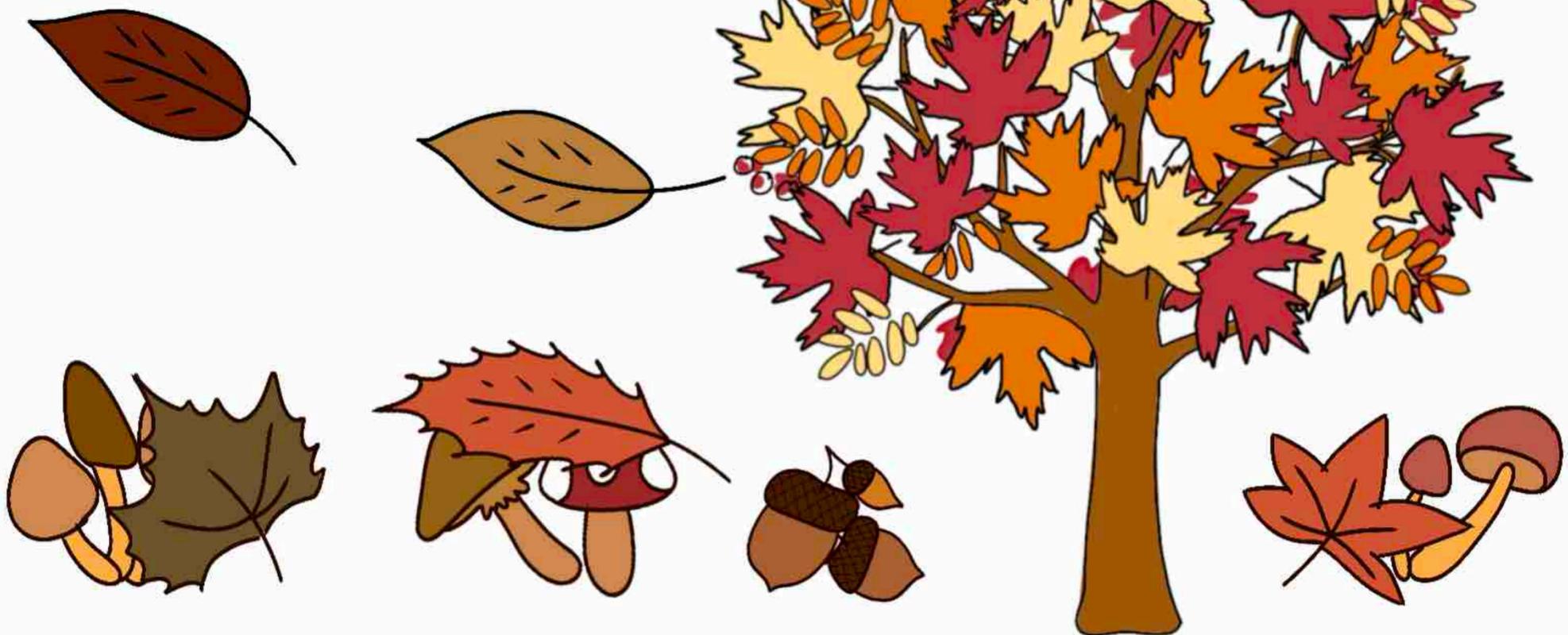
Teig:

- 1 El Öl
- 500g Hackfleisch
- 500g Kartoffeln
- 250g Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 400g Tomaten (stückig aus der Dose)
- 300ml Gemüsebrühe
- 200g Schmand
- 2 EL Tomatenmark
- ein wenig Zucker, Salz und Paprikapulver (rosenscharf)

Zuerst werden die Kartoffeln und Möhren geschält und in kleine Stücke geschnitten. Die Paprikaschoten werden ebenfalls klein geschnitten.

Das Öl wird dann in einer Pfanne erhitzt und das Hackfleisch braun angebraten. Dann das Hackfleisch mit den Dosentomaten, dem Tomatenmark und der Brühe ablöschen. Nun werden die Kartoffeln, Möhren und Paprika hinzugeben.

Alles abgedeckt ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum reduzieren ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Zum Schluss mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken und den Schmand unterrühren



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Plane bewusste Pausen und Auszeiten in deinen Alltag ein.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Stelle dich deinen Ängsten in  
kleinen, machbaren  
Schritten.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Finde einen gesunden Ausdruck für deine Wut, zum Beispiel durch Sport oder Schreiben.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Erlaube dir, deine Gefühle zuzulassen und versuche nicht, den Schmerz zu unterdrücken.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Pflege deine bestehenden Kontakte, auch wenn es nur digital möglich ist.**



# Oktober



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

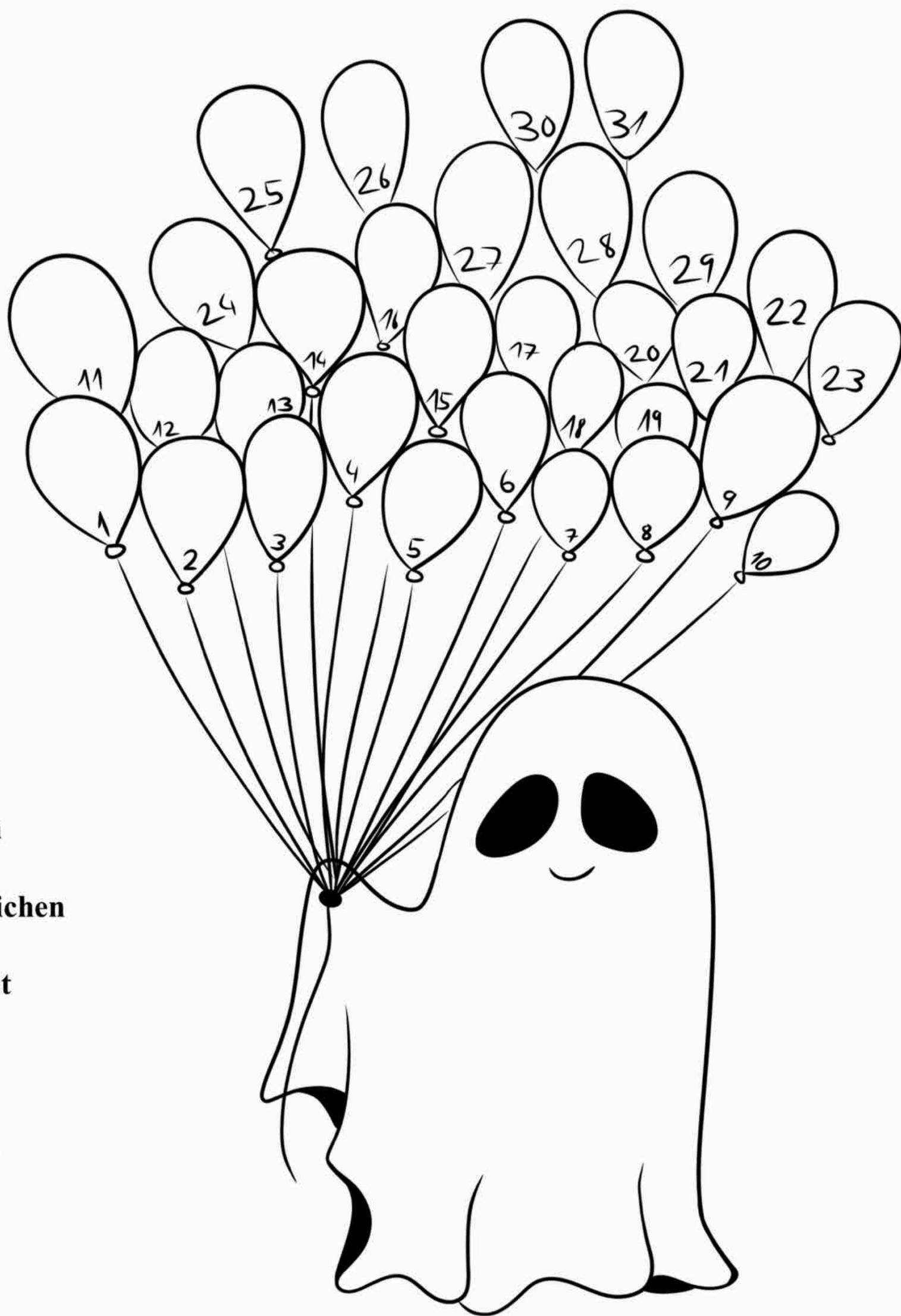
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag





- Fröhlich
- Ausgeglichen
- Gestresst
- Traurig
- Wütend
- Nervös

**Oktober mood**

*Tracker*

# Kürbissuppe

## Zutaten

**Teig:**

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauch
- 2 El Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ bd. Petersilie
- 100ml Sahne
- ein bisschen Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss

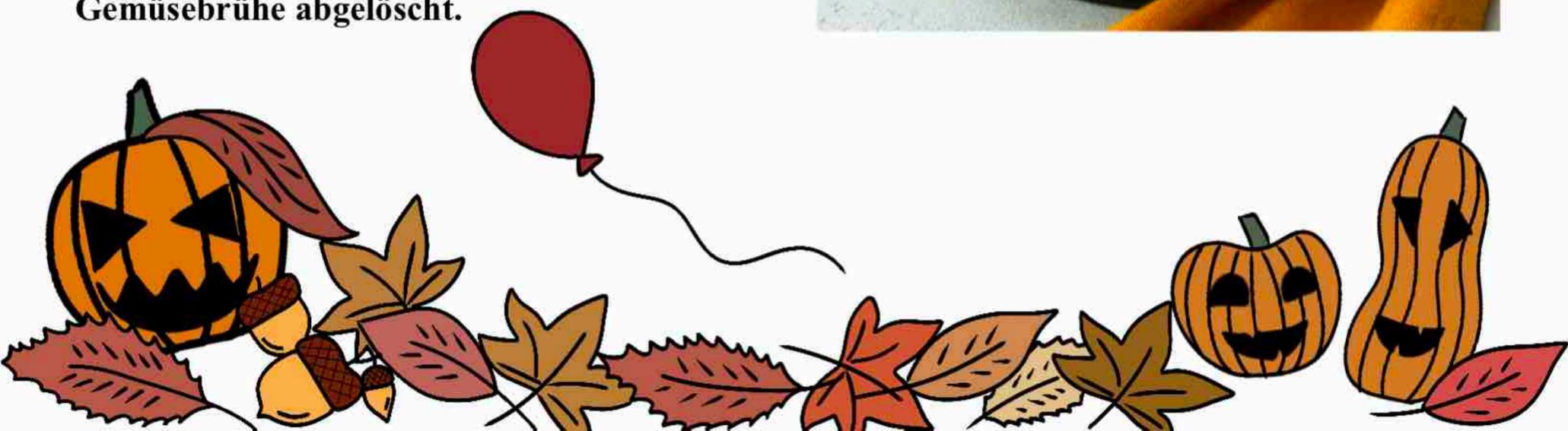
**Nach belieben mit Vollkornbrot servieren**

**Zunächst einmal wird der Kürbis gewaschen, entstielt und halbiert. Dann mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch mit den Kernen vom Kürbis entfernen. Nun schälst du die Kartoffeln. Schneide nun die Kürbishälften und Kartoffeln in grobe Stücke. Jetzt die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken.**

**Nach dem Schritt wird die Butter in einem großen Topf erhitzt und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten angebraten. Dann wird der Knoblauch, der Kürbis und die Kartoffelstücke kurz mit angebraten. Anschließend wird alles mit der Gemüsebrühe abgelöscht.**

**Nun die Suppe aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln. Solange bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind. In der Zwischenzeit wird die Petersilie gewaschen und fein gehackt.**

**Die Suppe wird nach Ende der Garzeit fein püriert und mit sahen verfeinert. Wenn gewünscht kann die Konsistenz der Suppe mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe angepasst werden. Die Suppe dann noch etwas Würzen und mit der gehackten Petersilie garnieren und wenn gewünscht mit dem Vollkornbrot servieren.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Durch starke, intensive  
Sinnesreize und bewusste  
Wahrnehmung lässt sich  
Anspannung vermindern. Du  
kannst z.B.:spüren (kalt duschen,  
Igelball, Tier streicheln,...)**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Suche dir neue soziale Gruppen oder Hobbys, um neue Menschen kennenzulernen.  
Suche dir neue soziale Gruppen oder Hobbys, um neue Menschen kennenzulernen.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Nutze geführte  
Meditationen, um innere  
Ruhe zu finden.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Atme tief durch, bevor du  
auf eine wütende Situation  
reagierst.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

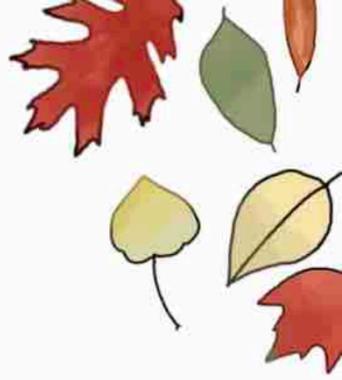
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Suche den Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.**





# November



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Mood tracker

November



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



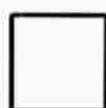
28



29



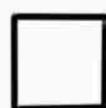
30



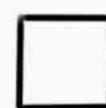
Fröhlich



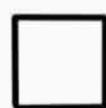
Traurig



Ausgeglichen



Wütend



Gestresst



Nervös

# Apfel Crumble

## Zutaten

### Äpfel:

- 4 Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ tl Zimt

### Streusel:

- 160g Mehl
- 100g Brauner Zucker
- 1 pries Salz
- 100g Butter
- noch etwas Butter für die Form

Benötigt wird eine oder mehrere Feuerfeste Formen



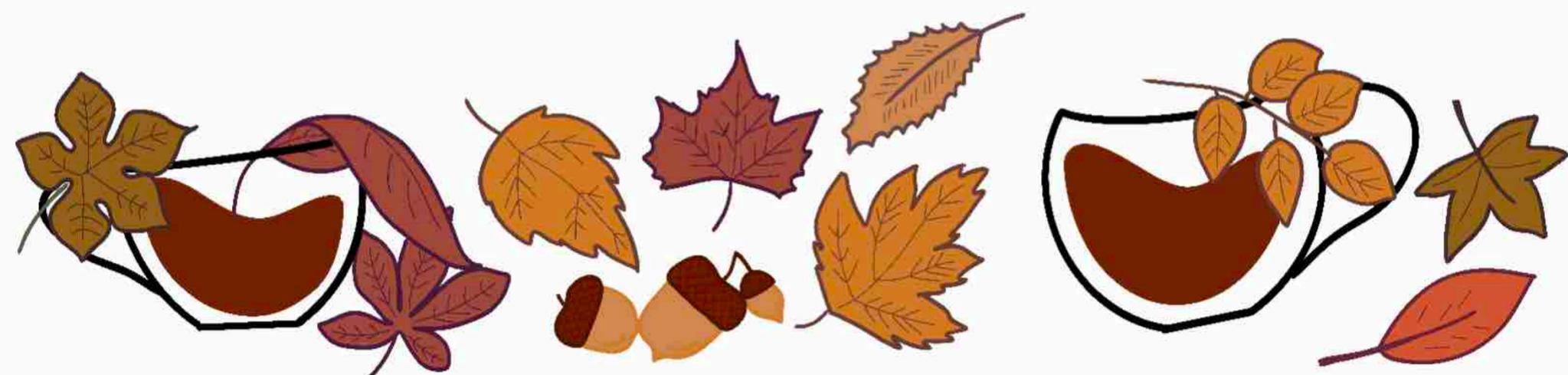
Zuerst werden die Äpfel geschält, geviertelt, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Diese werden dann mit dem Zitronensaft, dem Vanillezucker und dem Zimt vermischt. Jetzt wird die Mischung erstmal zur Seite gestellt. Förmchen einfetten und den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.

Während der Ofen vorheizt, wird das Mehl mit braunem Zucker und Salz in einer Schüssel vermischt. Der Teig soll nun zu einem krümeligen Teig mit der Hand geknetet werden.

Nun werden die Apfelwürfel auf die Förmchen verteilt. Dabei sollen die Würfel randhoch befüllt werden, da diese während des Backens etwas zusammenfallen. Dann sollen die Würfel etwas mit den Streuseln bedeckt werden. Zum Schluss kommen die Würfel für 20 Minuten in den Ofen.

### Serviervorschlag

Am besten sind sie Warm zu genießen. Nach Belieben kann man sie mit Puderzucker und/oder Vanilleeis servieren



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Durch starke, intensive Sinnesreize und bewusste Wahrnehmung lässt sich Anspannung vermindern. Du kannst z.B.:**  
**- sehen (Himmel anschauen, Tiere/ Menschen beobachten,...)**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Akzeptiere unangenehme  
Gefühle und vertraue darauf,  
dass sie auch wieder  
vergehen.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Schreibe deine Gedanken  
und Gefühle regelmäßig auf,  
um sie besser zu verarbeiten.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Rede offen über deine  
Einsamkeit, damit andere  
dich besser verstehen  
können.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Setze Prioritäten und lerne,  
auch einmal Nein zu sagen.**



*Winter*





# Dezember



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

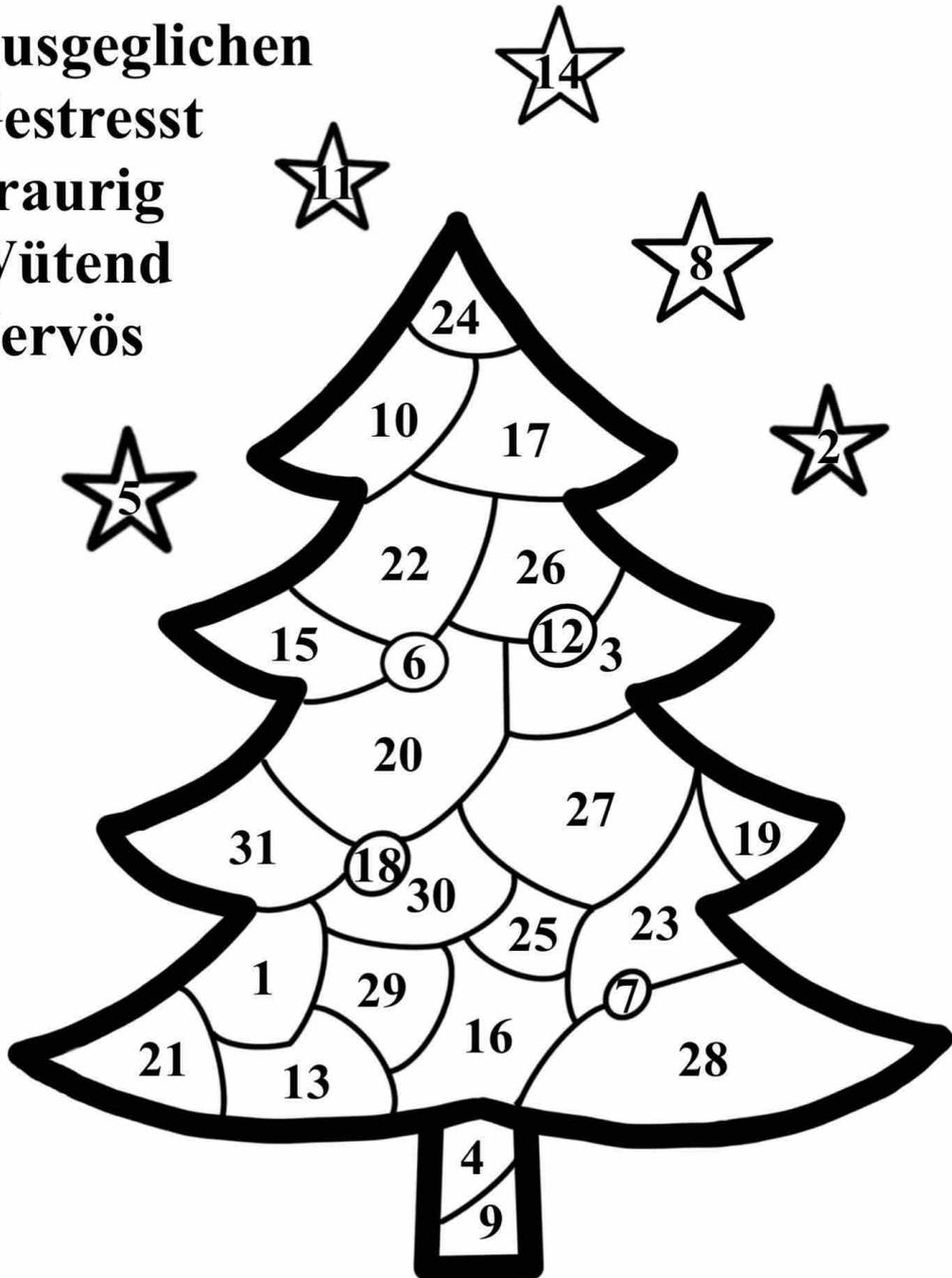
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Dezember

- Fröhlich
- Ausgeglichen
- Gestresst
- Traurig
- Wütend
- Nervös



# Zimtschnecken

## Zutaten

### Teig:

- 60g Butter
- ½ Würfel frische Hefe
- 500g Mehl
- 270ml Milch
- 1 Priesse Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50g Zucker

### Füllung:

- 100g weiche Butter
- 2-3 tl Zimt
- 70g Zucker

### Glasur:

- 1 El weiche Butter
- 70g Frischkäse
- 1 gehäufte El Puderzucker

Milch mit der Butter in einem Topf erwärmen, die Butter dabei zerlassen. Mehl mit Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe hinein bröckeln. Die lauwarme Milch in die Mischung hinzugeben und 5 Minuten mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Diesen dann 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen.



Nun die Runde Auflaufform (30 cm Durchmesser) einfetten. Den Teig, nach dem ruhen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen.

Für die Füllung weiche Butter aufschlagen, Zucker und Zimt zugeben. Zimt-Butter dünn auf das Rechteck streichen. Dabei einen ca. 1 cm dünnen Rand freilassen. Nun das ganze von der langen Seite aufrollen.

Mit einem scharfen Messer in 10 Scheiben schneiden. Einzelne Scheiben in die Form legen. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ca. 25 Min. backen. Etwas auskühlen lassen. Für die Glasur alle Zutaten aufschlagen und dünn auf die lauwarmen Zimtschnecken auftragen. Am besten direkt servieren.

**Das Rezept ergibt ca. 10 Schnecken.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Gönne dir kleine Freuden  
im Alltag, um neue Kraft zu  
schöpfen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

<input type="checkbox"/>	



**Akzeptiere, dass Angst zum Leben dazugehört und jeder sie kennt. Konzentriere dich auf das, was du in diesem Moment kontrollieren kannst.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



**To do:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 



**Probiere neue Aktivitäten aus, die dir Freude machen und dich ablenken.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



**To do:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 



**Übe dich in Gleichmut und Gelassenheit, um gelassener mit Ärger umzugehen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

<input type="checkbox"/>	



Durch starke, intensive Sinnesreize und bewusste Wahrnehmung lässt sich Anspannung vermindern. Du kannst z.B.:

- schmecken (Lieblingessen essen, Kaugummi/Bonbons kauen,...)





# Januar



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

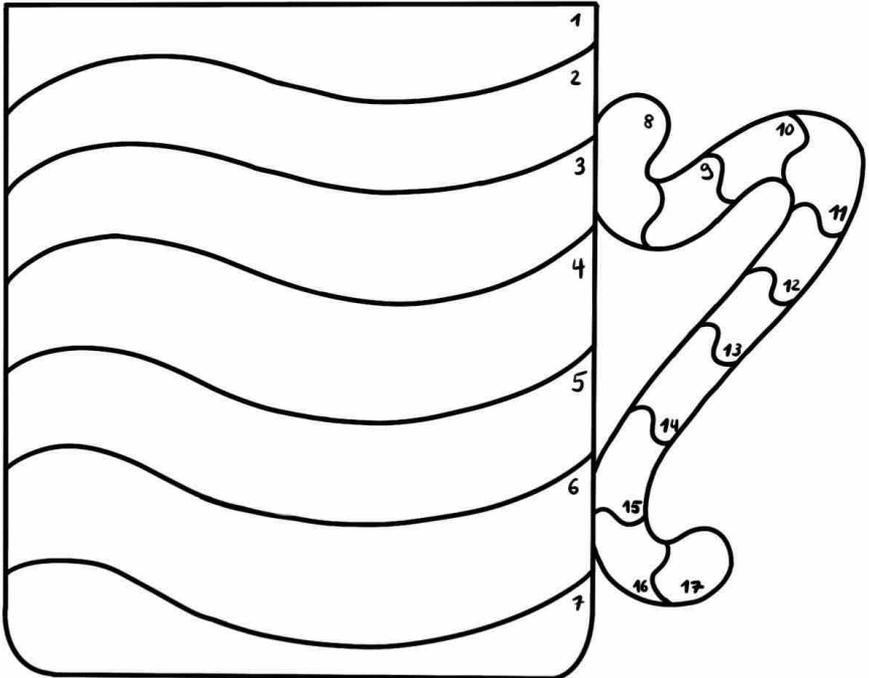
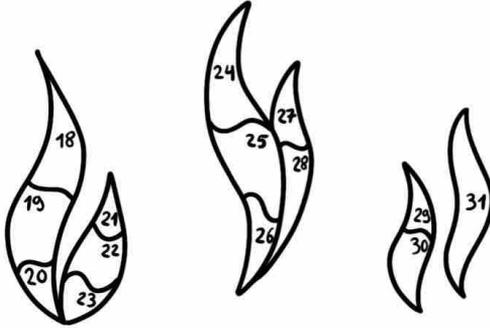
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Januar



- Fröhlich       Ausgeglichen       Gestresst  
 Traurig       Wütend       Nervös

# Schokoladen- Kokos-Wirbel

## Zutaten

- 1 El Kakaopulver
- 1 El Zartbitterschokoladenstückchen
- 1 El Zucker
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 tl Kokosöl

In einer Mikrowellengeeigneten Tasse die ersten drei Zutaten mit 2 E L Kokosmilch verquirlen.

Die restliche Kokosmilch und das Kokosöl hinzufügen.

In der Mikrowelle 2 Minuten erhitzen oder bis das Getränk heiß ist.

Nach Wunsch mit Schlagsahne garnieren.

**Tipp:** Das Magnesium im Kakaopulver hilft, Stress zu lindern.





# Wochenplan

HAPPY  
new  
YEAR



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



Suche dir professionelle Unterstützung, wenn du das Gefühl hast, alleine nicht weiterzukommen.





# Wochenplan

HAPPY  
new  
YEAR



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



**Sprich offen über deinen Ärger, ohne dabei andere Menschen zu verletzen.**





# Wochenplan

HAPPY  
new  
YEAR



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



**Engagiere dich ehrenamtlich, um anderen zu helfen und dabei Kontakte zu knüpfen.**





# Wochenplan

HAPPY  
new  
YEAR



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



**Führe ein Tagebuch, um herauszufinden, was dich besonders stresst.**





# Wochenplan

HAPPY  
new  
YEAR



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**



**To do:**



**Durch starke, intensive  
Sinnesreize und bewusste  
Wahrnehmung lässt sich  
Anspannung vermindern. Du  
kannst z.B.:**  
**- riechen (Blumen riechen, an  
Seife riechen,...)**





# Februar



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

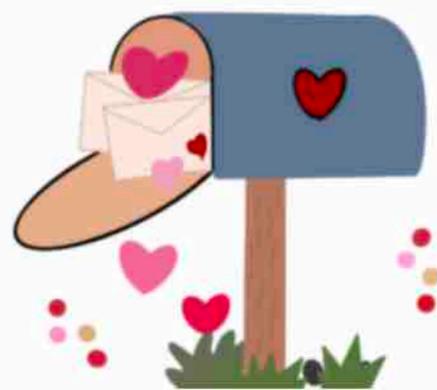
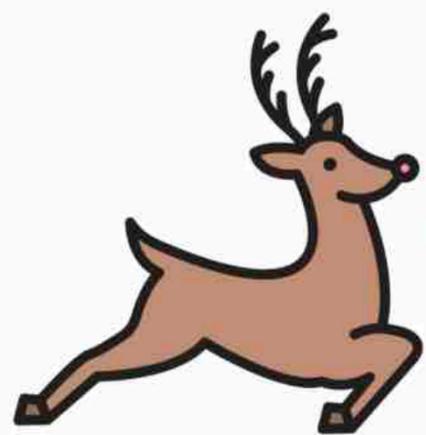
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

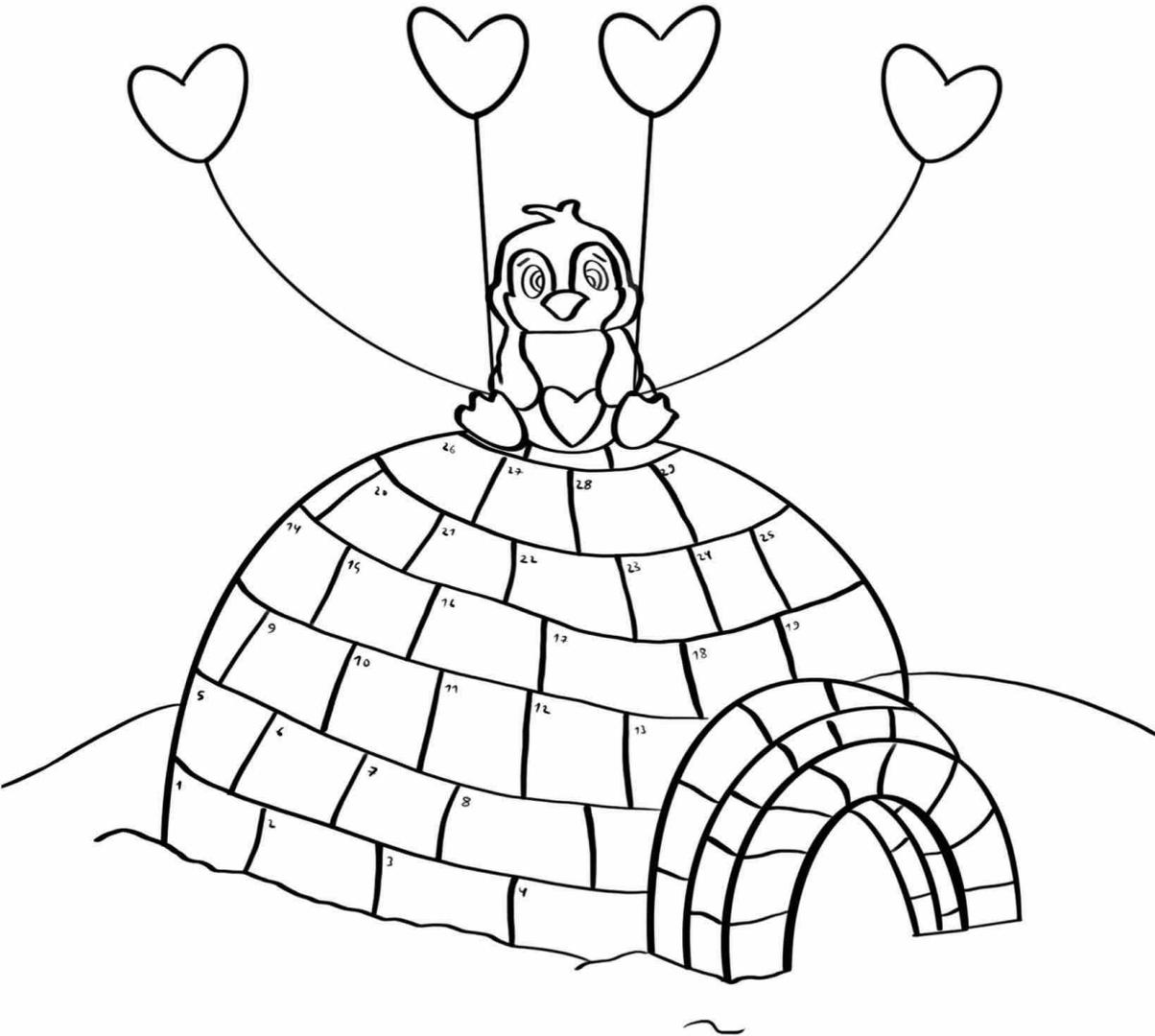
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Februar



Fröhlich

Ausgeglichen

Gestresst

Traurig

Wütend

Nervös

# *Herz Brownies*

## **Zutaten**

### **Teig:**

- 130g Butter
- 120g dunkle Schokolade in Stücken
- 100g Zucker
- 3 Eier
- 50g Crème fraîche
- 1 tl Vanilleextrakt
- 150g Buttermilch
- 1 pries Salz
- 150g Weißmehl
- 1 tl Backpulver

### **Himbeerglasur:**

- 130g Puderzucker
- 20g Erdbeer- oder Himbeersirup
- 10g Wasser
- 5 tropfen Lebensmittelfarbe (Rosa/Pink)
- 10g Zuckerperlen

**Eier mit Zucker schaumig schlagen.**

**Mehl, Backpulver, Salz und**

**Buttermilch verrühren und**

**anschließend Vanilleextrakt und Crème**

**fraîche hinzufügen. Dann die dunkle**

**Schokolade in kleinen**

**Stücken vermengen.**

**Den Teig in ein Blech geben und im**

**vorgeheizten Ofen circa 20 Minuten**

**backen.**

**Puderzucker, Erdbeer-/**

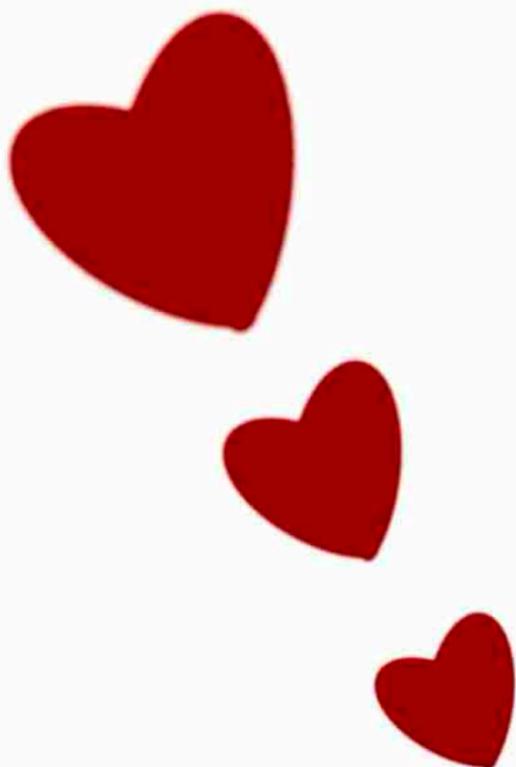
**Himbeersirup und Wasser mischen**

**und glatt rühren. Lebensmittel**

**hinein tun und auf den abgekühlten**

**Brownies streichen.**

**Danach mit Zuckerperlen verzieren.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Notizen**

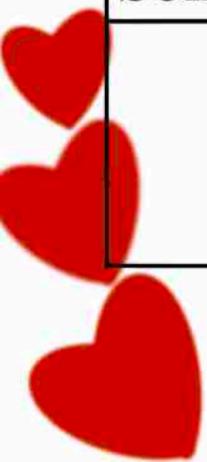
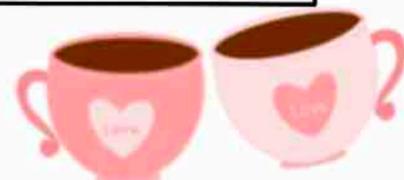
**To do:**



**Durch starke, intensive  
Sinnesreize und bewusste  
Wahrnehmung lässt sich  
Anspannung vermindern. Du**

**kannst z.B.:**

**- hören (Vogelgezwitscher  
zuhören, Musik hören,...)**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

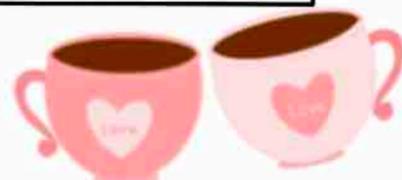
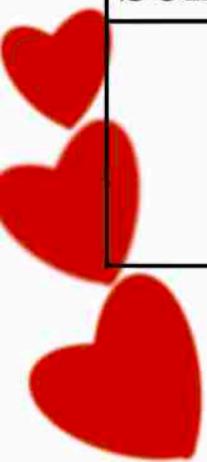
**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**



**Sprich offen mit vertrauten  
Personen über deine Sorgen  
und Ängste.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

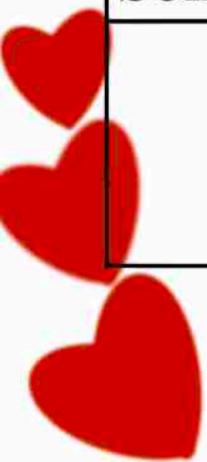
**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**



**Akzeptiere, dass Einsamkeit  
auch nur eine Phase im  
Leben sein kann und  
vorübergeht.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

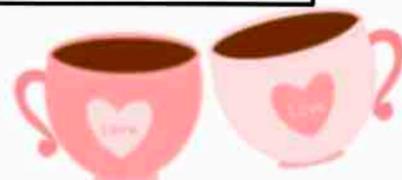
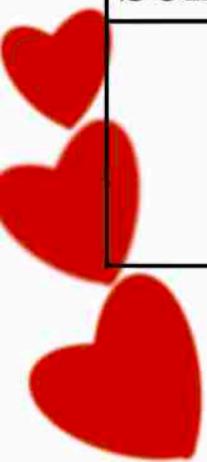
**Notizen**

**To do:**



**Bewege dich jeden Tag, zum Beispiel durch Spaziergänge oder Sport.**

**Achte zudem auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

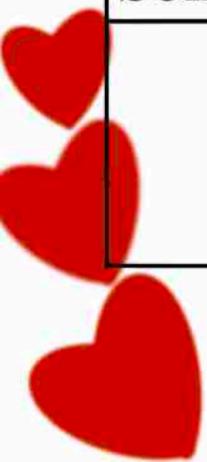
**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**



**Lerne, zwischen Dingen zu unterscheiden, die du verändern kannst, und solchen, die du akzeptieren solltest, und sei geduldig mit dir selbst, denn Heilung braucht Zeit.**





*Frühling*





# März



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

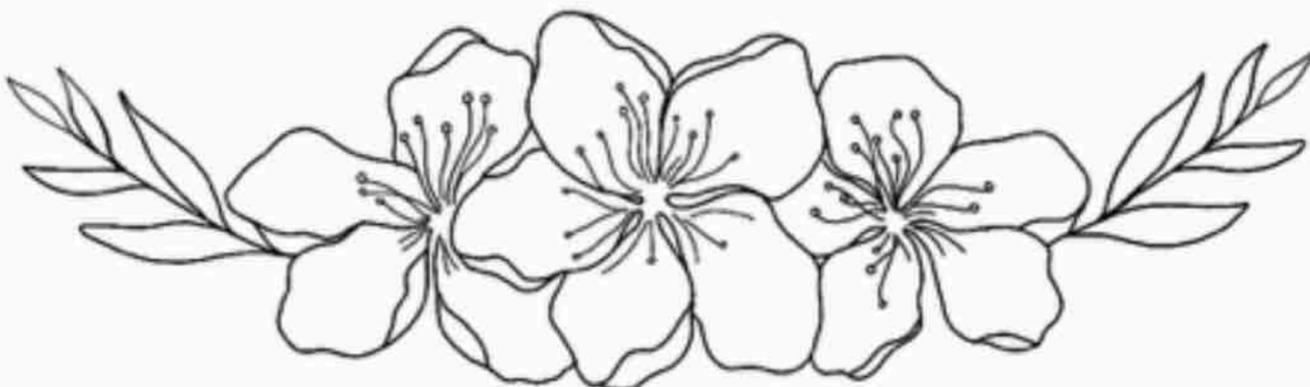
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

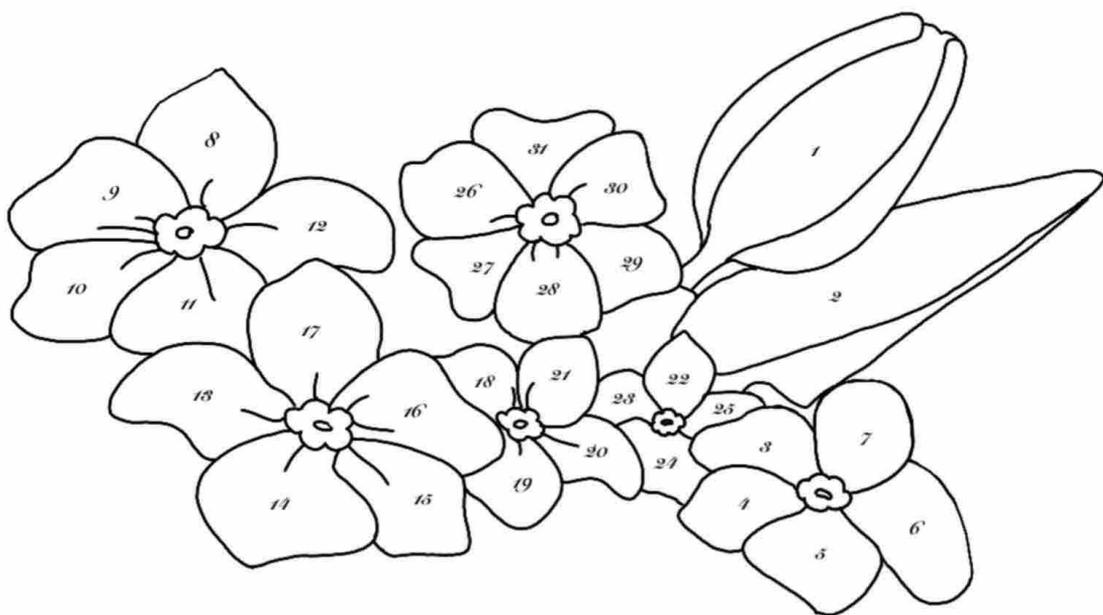
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# *Mood Tracker*



Fröhlich

Ausgeglichen

Gestresst

Wütend

Nervös

Traurig

# Erdbeer-Joghurt-Muffins

## Zutaten

- 250g Mehl
- 100g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100g Joghurt (Natur oder Vanille)
- 100ml Sonnenblumenöl
- 150g Frische Erdbeeren (gewürfelt)
- Puderzucker (Dekoration)

Heize zuerst den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft vor.

Setze die Muffinförmchen in die Mulden des Muffinblechs. Falls du keine Förmchen hast, kannst du das Muffinblech mit etwas Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.

Wasche die Erdbeeren gründlich unter kaltem Wasser und lasse sie gut abtropfen.

Entferne das Grün und schneide die Erdbeeren in kleine Würfel

(ca. 0,5 cm groß). Bestäube die Erdbeerstücke mit 1 tl Mehl und mische sie kurz durch. Das verhindert, dass die Erdbeeren beim Backen auf den Boden der Muffins sinken.

In einer großen Rührschüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz mit einem Schneebesen gut durchmischen.

In einer zweiten Schüssel Eier, Joghurt, Öl, Vanilleextrakt (falls verwendet). Verquirle alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät, bis die Mischung schön glatt ist. Gieße die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten.

Rühre den Teig mit einem Teigschaber oder einem Löffel vorsichtig um, bis gerade so alles vermischt ist. (Wichtig: Nicht zu lange rühren! Sonst werden die Muffins zäh.) Hebe nun die bemehlten Erdbeerstücke vorsichtig unter den Teig. Verteile den Teig gleichmäßig auf die 12 Muffinförmchen. Fülle sie etwa zu  $\frac{3}{4}$  voll, damit die Muffins beim Backen noch aufgehen können. Falls du möchtest, kannst du ein paar extra Erdbeerstückchen oder ein wenig Zucker auf die Muffins streuen.

Schiebe das Muffinblech in den vorgeheizten Ofen (Mitte). Backe die Muffins für 20-25 Minuten, bis sie goldgelb sind. Mache die Stäbchenprobe: Stecke ein Holzstäbchen in einen Muffin, wenn kein roher Teig mehr kleben bleibt, sind sie fertig!

Nimm die Muffins aus dem Ofen und lasse sie für ca. 5 Minuten im Blech ruhen. Dann vorsichtig herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Plane bewusste Pausen und Auszeiten in deinen Alltag ein.**







# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Stelle dich deinen Ängsten in  
kleinen, machbaren  
Schritten.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Erlaube dir, deine Gefühle zuzulassen und versuche nicht, den Schmerz zu unterdrücken.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>



## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Finde einen gesunden Ausdruck für deine Wut, zum Beispiel durch Sport oder Schreiben.**





# April



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# April



Fröhlich

Ausgeglichen

Gestresst

Traurig

Wütend

Nervös

# Spargelquiche mit Schinken

## Zutaten

### Teig:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 2 EL kaltes Wasser

### Füllung:

- 400 g grüner oder weißer Spargel (oder gemischt)
- 150 g Schinkenwürfel (optional: vegetarisch mit getrockneten Tomaten ersetzen)
- 3 Eier
- 200 ml Sahne oder Crème fraîche
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Emmentaler)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie)

• Mehl, Butter, Ei und Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

• Weißen Spargel schälen, grünen nur die unteren Enden schälen. In ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5–7 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

• Teig ausrollen, in die gefettete Quicheform legen, dabei einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten vorbacken.

• Eier, Sahne, geriebenen Käse, Kräuter sowie Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat verrühren. Schinken und Spargelstücke unterheben.

• Die Masse auf den vorgebackenen Teig geben. Bei 180 °C ca. 30–35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



# Wochenplan



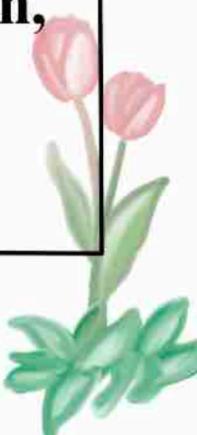
<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Suche den Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

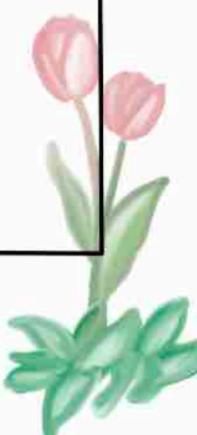
**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Nutze geführte  
Meditationen, um innere  
Ruhe zu finden.**



# Wochenplan



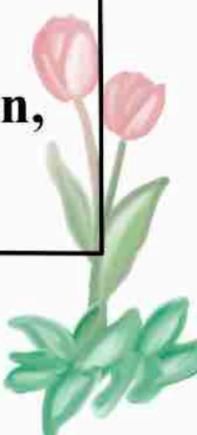
<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Durch starke, intensive  
Sinnesreize und bewusste  
Wahrnehmung lässt sich  
Anspannung vermindern. Du  
kannst z.B.:spüren (kalt duschen,  
Igelball, Tier streicheln,...)



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

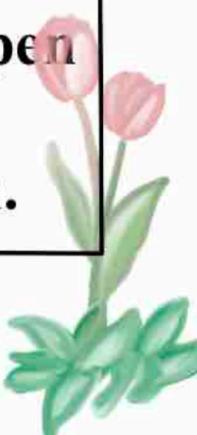
**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Suche dir neue soziale Gruppen oder Hobbys, um neue Menschen kennenzulernen.  
Suche dir neue soziale Gruppen oder Hobbys, um neue Menschen kennenzulernen.**



# Wochenplan



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

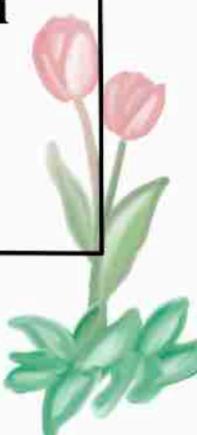
**Sonntag**

**Notizen**

**To do:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Atme tief durch, bevor du  
auf eine wütende Situation  
reagierst.**





# Mai



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

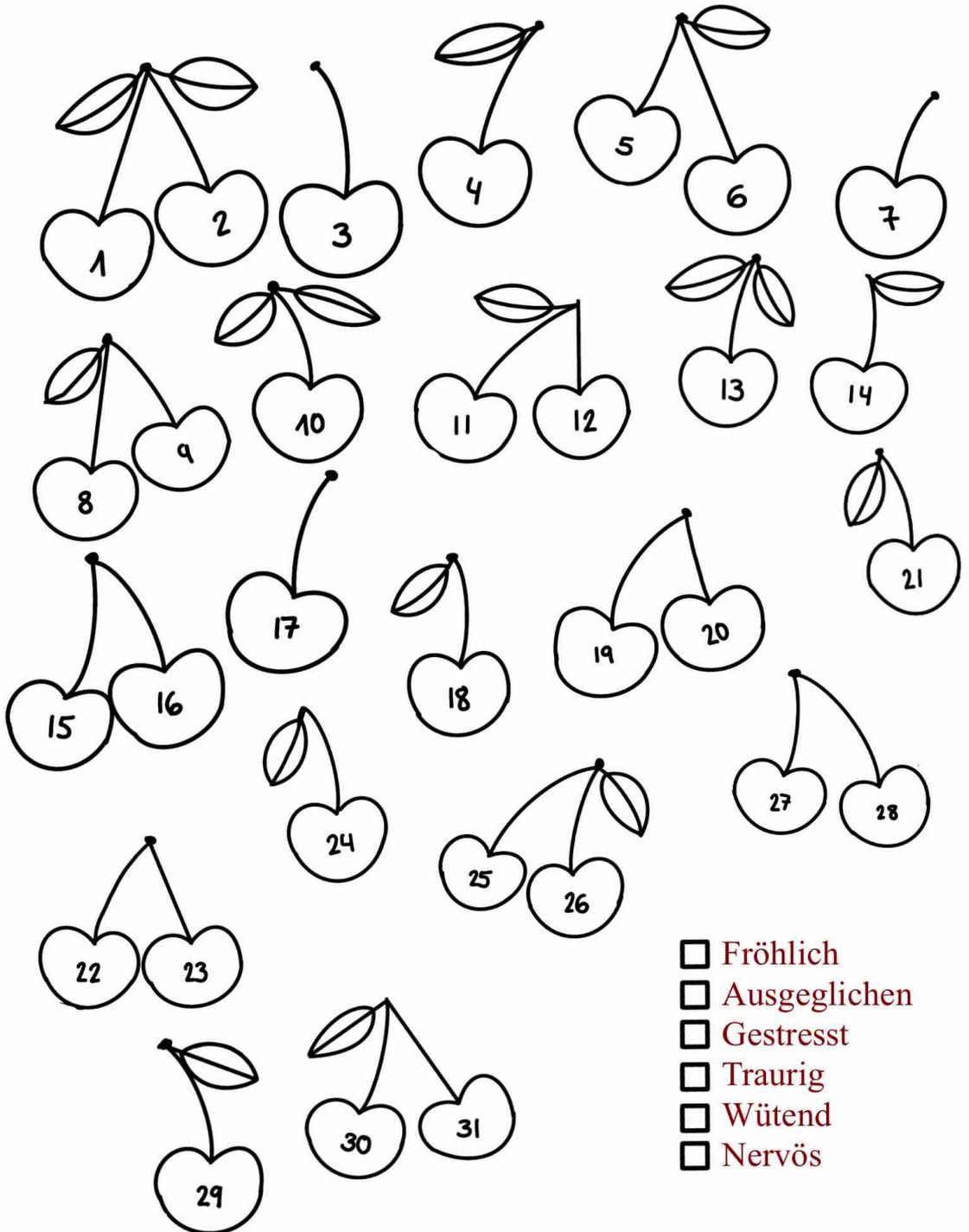
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



# Mood tracker



# Buttermilch- Beeren-Kuchen

## Zutaten

### Teig:

- 4 Eier
- 140g Butter
- 100g Puderzucker
- 200g Mehl
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- ½ Päckchen Backpulver
- 130ml Buttermilch
- 300g gemischte (TK-)Beeren
- Puderzucker zum Bestäuben



Zuerst eine 20er Springform mit Backpacker oder Butter vorbereiten und den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Zubereitung des Teigs werden zunächst die Eier getrennt und das Eiweiß zu festem Eischnee geschlagen. Das Eigelb wird mit der weichen Butter und dem Puderzucker cremig verrührt. In einer weiteren Schale wird das Mehl mit dem Backpulver vermischt. Anschließend wird das Mehl zusammen mit der Butter-Ei Masse, dem Puddingpulver und der Buttermilch gut verrührt. Danach wird der steife Eischnee vorsichtig untergehoben. Zuletzt etwa 2/3 der Beeren in den Teig mischen und den Teig in die Springform geben. Der Rest der Beeren wird hier nun auf dem Teig verteilt. Dann kommt der Kuchen für etwa 35-40 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen gebacken. Um zu sehen ob der Kuchen fertig ist kann man eine Stäbchenprobe machen indem man einen Spitzer Gegenstand in den Kuchen steckt und dieser beim rausziehen keinen Teig kleben hat. Nach dem der Kuchen abgekühlt ist kann dieser nach Belieben mit Puderzucker bestreut werden.

# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Schreibe deine Gedanken  
und Gefühle regelmäßig auf,  
um sie besser zu verarbeiten.**



# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Durch starke, intensive Sinnesreize und bewusste Wahrnehmung lässt sich Anspannung vermindern. Du kannst z.B.:**  
**- sehen (Himmel anschauen, Tiere/ Menschen beobachten,...)**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

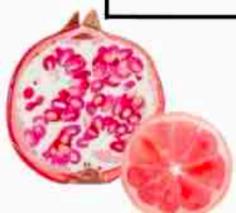
<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Akzeptiere unangenehme  
Gefühle und vertraue darauf,  
dass sie auch wieder  
vergehen.**





# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

## To do:



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Setze Prioritäten und lerne,  
auch einmal Nein zu sagen.**



# Wochenplan



<b>Montag</b>
<b>Dienstag</b>
<b>Mittwoch</b>
<b>Donnerstag</b>
<b>Freitag</b>
<b>Samstag</b>
<b>Sonntag</b>

<b>Notizen</b>

- To do:**
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- 

**Rede offen über deine  
Einsamkeit, damit andere  
dich besser verstehen  
können.**



# Quellen

## Rezepte:

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/erdbeer-biskuitrolle-so-gelingt-sie-garantiert>  
<https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/virgin-colada-ohne-alkohol-rezept/>  
<https://pin.it/6xqGvBN8U>  
<https://www.einfachbacken.de/rezepte/apfel-crumble-schnell-einfach>  
<https://www.eatbetter.de/rezepte/klassische-kuerbissuppe-nach-omas-rezept>  
<https://www.chefkoch.de/rezepte/1385291243604216/Bauerntopf.html>  
<https://www.einfachbacken.de/rezepte/zimtschnecken-einfach-selbstgemacht>  
<https://knoops.com/uk/pages/coconut-hot-chocolate-recipe>  
<https://cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r63053>  
<https://migusto.migros.ch/de/rezepte/himbeer-glasur>  
<https://pin.it/7ny94ktvf>  
<https://pin.it/2kiUHXnKo>  
<https://www.lecker.de/saftige-erdbeer-muffins-mit-joghurt-83893.html>

## Bilder:

<https://www.lecker.de/erdbeer-biskuitrolle-mit-mascarpone-63575.html>  
<https://pin.it/4jHSuhzXr>  
[https://www.aldi-sued.de/de/r.spargelquiche-mit-rucola-und-schinken.Article\\_RZ4917250000000000.htm](https://www.aldi-sued.de/de/r.spargelquiche-mit-rucola-und-schinken.Article_RZ4917250000000000.htm)  
<https://images.app.goo.gl/i3aL5A7ynCiCd9JA9>  
<https://images.app.goo.gl/2eQNR8AJ7AGJdcgV7>  
<https://images.app.goo.gl/vJWXi2Dzgr5nZFrA6>

## Tipps:

<https://hellobetter.de/blog/trauer-bewaeltigen/>  
<https://magazin.knappschaft.de/nicht-verarbeitete-trauer-symptome/>  
<https://november.de/trauerbegleitung/>  
[https://www.bestattungen-thiess.de/aktuelles/detail/tipps-zur-trauerbewaeltigung-mit-dem-verlust-richtig-umgehen/?utm\\_source=perplexity](https://www.bestattungen-thiess.de/aktuelles/detail/tipps-zur-trauerbewaeltigung-mit-dem-verlust-richtig-umgehen/?utm_source=perplexity)  
<https://hellobetter.de/blog/7-strategien-wenn-die-angst-ueberhandnimmt/>  
<https://www.mymoria.de/trauer/trauerbewaeltigung/>  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Psychosomatische-Symptome-und-ihre-Behandlung,psyche120.html>  
<https://hellobetter.de/blog/wie-wir-unangenehme-gefuehle-fuer-uns-nutzen-koennen/>