


Genesungstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*

Datum: _____

Nüchternheitstag # *(trage deine nüchternheitstag-nummer ein, um deinen meilenstein zu verfolgen)*

Wie ich mich heute fühle *(wie fühlst du dich körperlich und emotional? sei ehrlich und konkret)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Unterstützung gesucht bei *(hast du jemanden angerufen, angeschrieben oder gesprochen — freund, s...*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...*

Ziele für morgen *(was möchtest du morgen erreichen?)*