

# MEIN BEWEGUNGS-TAGEBUCH

Patient: ..... Praxis: .....

WOCHE VOM: ..... BIS ZUM: .....

Mein Ziel dieser Woche: ..... Meine Belohnung: .....

	Bewegungsart (z. B. Radfahren, Schwimmen, Spaziergehen)	Dauer (in Minuten)	Anzahl meiner Bewegungs- einheiten	Auswirkung auf meine Schmerzen	Bewertung meines Allgemeinzustands
Montag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Dienstag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Mittwoch				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Donnerstag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Freitag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Samstag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Sonntag				😊 😐 😞	😊 😐 😞

WOCHE VOM: ..... BIS ZUM: .....

Mein Ziel dieser Woche: ..... Meine Belohnung: .....

	Bewegungsart (z. B. Radfahren, Schwimmen, Spaziergehen)	Dauer (in Minuten)	Anzahl meiner Bewegungs- einheiten	Auswirkung auf meine Schmerzen	Bewertung meines Allgemeinzustands
Montag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Dienstag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Mittwoch				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Donnerstag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Freitag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Samstag				😊 😐 😞	😊 😐 😞
Sonntag				😊 😐 😞	😊 😐 😞

Tragen Sie zunächst ein, welches Ziel Sie in der Woche haben, etwa wie oft Sie sich bewegen möchten. Notieren Sie zur Motivation auch eine passende Belohnung. Füllen Sie täglich aus, auf welche Art und wie lange sie tatsächlich aktiv waren. Geben Sie außerdem den Einfluss auf Ihre Schmerzen und Verfassung an, um herausfinden, wie sich Ihr Wohlbefinden steigern lässt.

Markieren Sie einfach den passenden Ausdruck:

- 😊 besser
- 😐 unverändert
- 😞 schlechter