

# Mein Klang-Tagebuch

Notieren Sie die Klangübung, die Sie gemacht haben und alles, was Sie dabei wahrgenommen haben. Achten Sie auch in der Zeit danach und in den folgenden Tagen auf mögliche Veränderungen, denn manchmal stellt sich die Wirkung etwas verzögert ein.

## Meine Tagesform:

Wie fühle ich mich heute auf einer Skala von 1-10, wenn 10 bedeutet „ich fühle mich sehr gut“ und wenn 1 bedeutet „ich fühle mich nicht gut“?

Ich fühle mich nicht gut	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	Ich fühle mich sehr gut
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Folgende Klangübungen habe ich heute durchgeführt (auch Tageszeit notieren):

1. Klangübung: \_\_\_\_\_
2. Klangübung: \_\_\_\_\_
3. Klangübung: \_\_\_\_\_

Während der Klangübungen habe ich Folgendes wahrgenommen (körperliche Empfindungen, Gedanken, Gefühle, ...):

---

---

---

---

Weitere Beobachtungen (z.B. ich kann besser schlafen, bin vitaler, ...) oder Rückmeldungen aus meinem Umfeld (Freunde, Familie, Kollegen, ...):

---

---

---

---