

# DOKUMENTATIONSBLATT FÜR DAS AUFMERKSAMKEITSTRAINING

Datum	Situation (z.B., Videotraining)	Worauf habe ich meine Aufmerksamkeit gerichtet?	Wie sehr richtete ich die Aufmerksamkeit nach außen? (0-100%)	Wie sehr richtete ich die Aufmerksamkeit nach innen? (0-100 %)	Was ist mir aufgefallen?

Datum:

VPN-Nr. / Name:

Kurs:


Datum:  
VPN-Nr. / Name:

Kurs: