

Paul Langenfeld

Prüfungsangst



ERFOLGSJOURNAL

zum Hörbuch PRÜFUNGSANGST – Werde Prüfungsmeister



WOCHE 1

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

WOCHE 2

Datum:

Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....

.....

.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....

.....

.....

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

WOCHE 3

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

WOCHE 4

Datum:

Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

WOCHE 5

Datum:

Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....

.....

.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....

.....

.....

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

WOCHE 6

Datum:

Woche:

Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....

.....

.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....

.....

.....

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

0 1 2

Datum: Woche: Tag:

Dein Fortschritt des Tages

(Beispiele: «Ich war beim Lernen entspannter» oder «Ich fühle mich etwas sicherer als gestern»)

.....
.....
.....

Deine Frage des Tages

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Antwort

(Beispiele: «Welche Musik kann mir in der Prüfungsvorbereitung guttun?» oder «Wer kann mir noch auf meiner Reise weiterhelfen?»)

.....
.....
.....

2 1 0



Tag	Woche 1	Woche 2	Woche 3
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2
6	0 1 2	0 1 2	0 1 2
7	0 1 2	0 1 2	0 1 2

Ergebnis:

Ergebnis:

Ergebnis:

Tag	Woche 4	Woche 5	Woche 6
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2
6	0 1 2	0 1 2	0 1 2
7	0 1 2	0 1 2	0 1 2

Ergebnis:

Ergebnis:

Ergebnis:

Anzahl der erreichten Punkte:

Entwicklungs-Index: $\frac{\text{Anzahl der erreichten Punkte}}{100} = 0,84$ %

IMPRESSUM

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

www.draksal-verlag.de

mail@draksal-verlag.de

Layout und Satz

Katja Krüger

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag GmbH

Bildnachweis

© Paul Langenfeld

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeiche-

rung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH