



# ·HAUTTAGEBUCH·

Teil 2:

Auswertung der Ergebnisse

## Auswertung der Ergebnisse

Datum: \_\_\_\_\_

Die Hautprobleme, die ich bearbeitet habe:

Wie viel Verbesserung ist für jedes einzelne Problem auf einer Skala von 0-10 eingetreten?

0= gar keine; 10= Problem ist verschwunden

Habe ich mich an die angegebenen Empfehlungen zur Durchführung gehalten?  
Wo aus welchen Gründen nicht?

Wie viel Energie habe ich auf einer Skala von 1-10?

1= bettlägrig; 10= ich könnte Bäume ausreißen

## Auswertung der Ergebnisse

Datum:

Habe ich regelmäßig Kuhmilchprodukte, Gluten, Zucker, Knabberien wie z.B. Chips, Fertiggerichte bzw. Junk Food verzehrt?

Fehlen mir vielleicht ausreichend Nährstoffe?

Habe ich ausreichend geschlafen? Besteht ein ausgewogener Schlaf-Wachrhythmus?

Habe ich ausreichend Bewegung gemacht? Wenn ja, welcher Aktivität, Sportart bin ich nachgegangen und wie lange und wie oft habe ich sie durchgeführt?

## Auswertung der Ergebnisse

Datum:

Habe ich hormonelle Verhütung verwendet? Oder Medikamente? Zigaretten? Drogen? Alkohol?

War die Zeit während der Durchführung eher stressig?

Habe ich immer wieder Entspannungsphasen in den Tagesablauf mit eingeplant?

Folge ich wirklich meinem Lebenstraum? Was macht mir wirklich Freude im Leben?

## Auswertung der Ergebnisse

Datum: \_\_\_\_\_

Habe ich noch einen Zugang zu meiner Freude und Kreativität?

Was für ein Gefühl kommt in mir auf, wenn ich an mich selbst denke? Wohlwollen oder doch eher leises Unbehagen?

Welche Gründe könnten ausbleibende Ergebnisse also haben? Habe ich vielleicht Stressoren auf einer tieferen Ebene?

Wie könnte es jetzt weitergehen?