

Reduct		Modulübersicht Erfolge Skillsbox Tagebuch Verläufe Einstellu	ingen Kontakt Fragen Abmelden									
		Mein Wochenrückblick										
		414										
	Bitte wählen Sie auf den folgenden Schieberegiern spontan, ohne lange nachzudenken, den am ehesten zutreffenden Wert im Hinblick auf die vergangene Woche.											
	Ich habe mich belastet gefühlt											
	Überhaupt nicht belastet (0)	0	Extrem belastet (10)									
	0											
	Ich kann Dinge im Alltag achtsar	mer wahrnehmen										
	Trifft überhaupt nicht zu (0)	0	Trifft vollkommen zu (10)									
	0											
Ich hatte das Gefühl, mir mit meinen Strategien selbst helfen zu können												
	Trifft überhaupt nicht zu (0)	0	Trifft volikommen zu (10)									
	0											

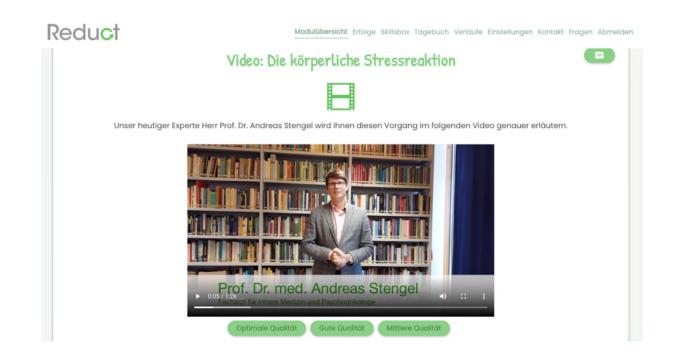
Supplementary Screenshot 1. Self-evaluation of Distress Level, Skills and Mindfulness



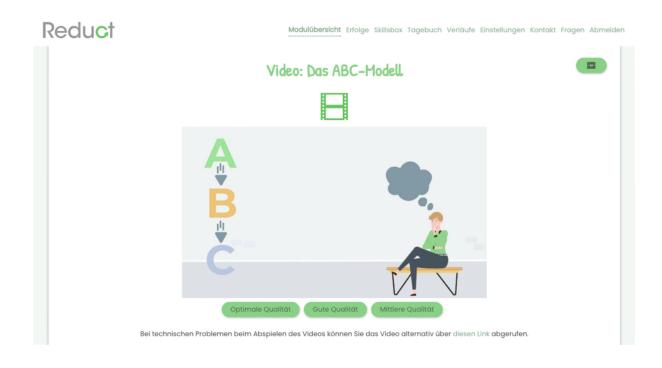
Supplementary Screenshot 2. Visualization of Progress

Reduct	Modulübersicht Moduleditor Teilnehmercodes Teilnehmerliste Einsteilungen Kontakt Fragen Abm	elden
Mein	Tagebuch	
1	Д Д	
Im Verlauf des Make it Trainings dürfen Sie immer wieder ihre Aufmerksamkeit auch auf Dinge w um über die folgenden beiden Fragen nachzudenken:	erfen, für die Sie dankbar sind oder über die Sie sich gefreut haben. Nehmen Sie sich nun kurz Zeit,	
Worüber habe ich mich in dieser Woche gefreut?		
Anhuart		
Anhart		
Wofür bin ich in dieser Woche dankbar?		
Antuart		
Anhart		

Supplementary Screenshot 3. Gratitude Journal



Supplementary Screenshot 4. Psychoeducational Video With a Healthcare Professional



Supplementary Screenshot 5. Psychoeducational Video: Custom Animated Clip



Supplementary Screenshot 6. Skills Training



Ein Wochenplan kann Ihnen dabei helfen, eine Struktur in Ihren Alltag zu bringen. Strukturen können für viele Menschen haltgebend sein, da sie Sicherheit und Klarheit geben. Dies kann besonders in schweren Zeiten hilfreich sein.

Im Folgenden haben wir für Sie ein Beispiel für einen Wochenplan erstellt, an dem Sie sich orientieren können. Sie können Ihren Tagesplan sowohl mit alltäglichen Aufgaben als auch mit Ideen und Hobbys ergänzen.

Hier finden Sie ein Beispiel als Ausfüllhilfe:

Datum: 15.11.2021										
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
Horgens	Ausgiebiges Frühstück	Sport	Haushalt	Meditation	Freunde/Familie	Hobby	Ausgiebiges Frühstück			
Mittags	Haushalt	Spazieren				Sport				
Nachmittags		Kochen		Buch lesen	Haushalt	Entspannen	Spazieren			
Abends	Meditation		Freunde/Familie		Meditation	Restaurant	Kochen			

Reduct

Grafik: Planning by Design Circle from the Noun Project

makeit

Supplementary Screenshot 7. Downloadable Exercises



Supplementary Screenshot 8. Audio-guided Mindfulness Exercises



MONTAG	Mittags um	Uhr	Notizen:	DIENSTAG	Mittags um	Uhr	Notizen:	
IOM	Abends um	Uhr	Notizen:	DIEN	Abends um	Uhr	Notizen:	
5	Morgens um	Uhr	Notizen:	DONNERSTAG	Morgens um	Uhr	Notizen:	
MITTWOCH	Mittags um	Uhr	Notizen:	NER	Mittags um	Uhr	Notizen:	
III	Abends um	Uhr	Notizen:	NOQ	Abends um	Uhr	Notizen:	
0	Morgens um	Uhr	Notizen:	0	Morgens um	Uhr	Notizen:	
FREITAG	Mittags um	Uhr	Notizen:	SAMSTA	Mittags um	Uhr	Notizen:	
	Abends um	Uhr	Notizen:	SAI	Abends um	Uhr	Notizen:	
0	Morgens um	Uhr	Notizen:	[ACH	TSAME A	LITAGSMOMENTE	F
SONNTAG	Mittags um	Uhr	Notizen:		nstück		Zähneputzen	
SON	Abends um	Uhr	Notizen:		ziergang		Zeitungslesen	

Wann möchten Sie in dieser Woche eine Achtsamkeitsübung machen? In welchen Alltagsmomenten möchten Sie achtsam sein?

Reduct

Grafiker: Quote by Adrien Coquet from the Noun Project, Eye by Volodin Anton from the Noun Project, herbal tea by Zohaib Bajwa from the Noun Project, Planning by Design Circle from the Noun Project

makeit

Supplementary Screenshot 9. Mindfulness Exercise Plan



Supplementary Screenshot 10. Skillsbox



Supplementary Screenshot 11. Avatar 1



Wichtig ist, dass du dich nach einer gemeisterten Stresssituation immer wieder belohnst und lobst. Vor allem dann, wenn du erfolgreich deine Mutsätze eingesetzt hast!

Supplementary Screenshot 12. Avatar 2



Supplementary Screenshot 13. Rewards 1

Redu c t				Modulùbersicht E	E rfolge Skillsbox Tage	abuch Verläufe	Einstellungen Kontakt Fragen	Abmelden
- Erfolge	8	when a faller	· · · • • • •		¢"	9 . §	, \$ \$8	2
Hier finden Sie alle Re	zepte und Yoga-Video	s, die Sie auf Ihrem Weg durc	h das Make It Training g	esammelt haben.				
Belohnung für Technis	che Einführung							
Rezept - Bananen-M	Nuss-Milch herunterladen							
► 0.00 / 0.52		۲	C) I					
Optim	nale Qualităt Gute C	Qualität Mittlere Qualität						

Supplementary Screenshot 14. Rewards 2