

Willkommen

Kontakt & Anfahrt

Schmerzzentrum Bonn
Bad-Godesberg &
Praxis Dr. Küster
Glückstagebuch



*"... mit freundlichen Grüßen -
Ihr Dr. med. Eckart von Hirschhausen"*

In seinem Buch "Glück kommt selten alleine" beschreibt mein Freund und Kollege Dr. Eckart von Hirschhausen eine einfache Übung, um im Hirn seinen "Jammerlappen" umzuerziehen:
Das Glückstagebuch.

Mit seinem Glückstagebuch möchte ich die Idee, sich gezielt mit positiven Momenten und Gefühlen zu beschäftigen, für Sie praktisch mit diesem Kalender umsetzen. Weitere Übungen finden Sie online, interaktiv und kostenfrei auf www.glueck-kommt-selten-allein.de



Praxis Dr. med. Michael Küster | Weißdornweg 4-6, 53177 Bonn / Bad Godesberg
Tel: 02 28 / 93 23 999 | Fax: 02 28 / 93 23 988 | info@praxis-kuester.de | www.praxis-kuester.de



Glückstagebuch

_____ Jahr

Anleitung

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
01	01	01	01	01	01
02	02	02	02	02	02
03	03	03	03	03	03
04	04	04	04	04	04
05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01	01	01	01	01	01
02	02	02	02	02	02
03	03	03	03	03	03
04	04	04	04	04	04
05	05	05	05	05	05
06	06	06	06	06	06
07	07	07	07	07	07
08	08	08	08	08	08
09	09	09	09	09	09
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

Lieber Patient,

hier wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Zufriedenheit fest zu halten. Tragen Sie doch einfach einmal am Tag einen Wert (Skala) ein, wenn Sie zufrieden sind. Bringen Sie diese wertvolle Verlaufs-Dokumentation zu Ihrem nächsten Besuch mit.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihre Mail, Ihren Anruf oder Besuch. Ihr Schmerzzentrum Bonn-Bad Godesberg und Praxis Dr. Küster.



sehr zufrieden



zufrieden



neutral



traurig



ganz traurig