

Zwei Minuten: Deine Beobachtung

Wähle eine auffällige Situation. Beschreibe sie in einfachen Worten; eine Ursache musst du nicht benennen.

Datum: _____ Situation / Zeitpunkt: _____

1. Was bemerke ich? Seit wann? Wie verändert es sich?

2. Was fällt bei Schlaf, Belastung oder Bewegung auf?

3. Was ist im Alltag dadurch schwieriger?

Meine wichtigste Frage / mein nächster Schritt

Für deine persönliche Vorbereitung. Keine Selbstdiagnose und kein Ersatz für ärztliche Beratung. Neue, zunehmende oder deutlich einschränkende Beschwerden bitte medizinisch besprechen. Notizen mit Gesundheitsdaten bei dir aufbewahren.