Deine Timeline

Symptome haben eine Geschichte. Hier bekommt sie einen Platz.

SYMPTOME & KÖRPERREAKTIONEN · zeichne hier ◆ und ~ über dem passenden Zeitpunkt ein



Vor der Geburt | Geburt | Heute

Familie, Schwangerschaft	Alter:	Alter:	Alter:	Alter:	Alter:
	Was war los?	Was war los?	Was war los?	Was war los?	Was war los?

SO LIEGT MEINE TIMELINE IM RAUM · z. B. vor mir, hinter mir, unter mir, neben mir, gerade, Welle, Winkel

Meine Vergangenheit liegt	Meine Gegenwart liegt	Meine Zukunft liegt	Form der Linie

DIE SINN Fühlerei
FÜHL DICH GESUND!

● Lebensereignis ◆ Symptom-Marker ~ Körperreaktion

Notizen zur Timeline

So nutzt du die Vorlage

1. Trag auf Seite 1 die Ereignisse ein, die dir spontan einfallen. Die Reihenfolge darf sich später noch ändern.
2. Markiere mit ◆, wann ein Symptom zum ersten Mal auftauchte oder stärker wurde.
3. Schau, was zeitlich zusammenfällt: Was war in den Wochen und Monaten davor los?

#	Alter	Was war los?	Was spürt der Körper?	Welches Symptom zeigt sich?
1				
2				
3				
4				
5				

DIE SINN Fühlerei
FÜHL DICH GESUND!