

SELF-CARE JOURNAL

FÜR MENSCHEN MIT PKU

POV: WEIL MEIN ALLTAG ZÄHLT

BOMARIN[®]

NAME:

BEGONNEN AM:

MEIN
RAUM
FÜR
SELBST-
BESTIMMUNG
UND
WOHLBEFINDEN.

MEIN ALLTAG ZÄHLT

Dieses Tagebuch ist Dein Raum für Selbstbestimmung und Wohlbefinden. Hier geht es nicht darum, Werte zu erfüllen oder etwas richtig zu machen. Du schaust, wie es Dir wirklich geht – und was Du brauchst, um gut durch den Alltag zu kommen.

Leben mit PKU ist mehr als Zahlen und Regeln: Es hat viele Facetten, und alle davon dürfen sichtbar sein.

DEINE ERFOLGSMOMENTE. DEINE ANSTRENGENDEN TAGE. DENN DEIN ALLTAG ZÄHLT.

SO NUTZT DU DIESES BUCH:

Nutze es so, wie es sich für Dich richtig anfühlt. Empfohlen wird, den Wochenbogen einmal pro Woche auszufüllen – das dauert ungefähr 10 Minuten. Die Langzeitreflexion kannst Du einmal im Monat machen, am besten kurz bevor Dein nächster Behandlungstermin ansteht. So entsteht nach und nach ein ehrliches Bild – ohne Druck, ohne Perfektion.

TIPP

Du kannst dieses Tagebuch auch gemeinsam mit einer Dir nahestehenden Person ausfüllen und es zu Deinem nächsten Behandlungstermin mitbringen. Oder Du füllst es direkt mit dem Behandlungsteam bei Deinem Termin aus. Du entscheidest, was Du teilen möchtest.



Wusstest Du? Auch kleine Schritte zählen. Jeder Moment, den Du Dir für das Eintragen nimmst, ist ein Zeichen der Selbstfürsorge – egal wie der Tag war.

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

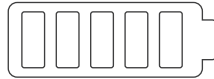
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

☐
☐
☐
☐

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

☐
☐
☐
☐

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?

☐
☐
☐
☐


ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

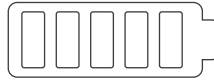
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

☐
☐
☐
☐

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

☐
☐
☐
☐

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?

☐
☐
☐
☐


ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

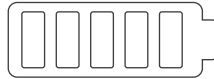
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

☐
☐
☐
☐

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

☐
☐
☐
☐

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?

☐
☐
☐
☐


ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

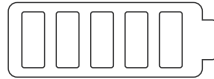
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?



ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

LANGZEITREFLEXION:

Was ist Dir in den letzten Wochen aufgefallen?

Diese Seite ist für später gedacht, wenn Du nach ein paar Wochen auf Deinen Alltag zurückblicken möchtest.

EIN BLICK ZURÜCK

Wann ging es Dir besonders gut und wann wurde es schwieriger?
Was fällt Dir auf?

Was hilft Dir und motiviert Dich – auch wenn es herausfordernd wird?

Nimm diese Themen gern mit in Deinen nächsten Termin. Du musst Deinen Alltag nicht alleine bewältigen. Dein Behandlungsteam ist da, um Dich zu unterstützen. Du darfst jederzeit um Hilfe bitten.

Mit wem möchtest Du darüber sprechen?

- ☐ Ärztin / Arzt
- ☐ Ernährungsberatung
- ☐ Psychologische Begleitung
- ☐ Andere:

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

MEINE STIMMUNG

Wie hast Du Dich im letzten Monat hauptsächlich gefühlt?

Leicht & Gut: Energiegeladen, positiv

Ruhig & Stabil: Ausgeglichen, fokussiert

Schwer & Müde: Erschöpft, gedrückt

Gemischt: Wechselhaft, unklar

Trifft zu

Trifft eher zu

Weiß nicht

Trifft eher nicht zu

Trifft nicht zu

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Jedes Mal, wenn Du dieses Tagebuch ausfüllst, tust Du etwas für Dich.
Das ist keine Selbstverständlichkeit – das ist Selbstfürsorge.

SCHÖN, DASS DU DIR ZEIT FÜR DICH GENOMMEN HAST.

Deine Antworten zeigen, wie sich Dein Alltag gerade für Dich anfühlt. Du musst nichts beweisen und nichts erklären. Dein Erlebnis darf genauso sein, wie es ist.

Wenn sich in letzter Zeit vieles anstrengend angefühlt hat, darf dies ein Hinweis sein, dass Dein Alltag mehr Unterstützung braucht. Du darfst nach Unterstützung fragen und sie annehmen.

**UND VERGISS NICHT:
DU BIST NICHT DEIN PHE-WERT. DEIN ALLTAG ZÄHLT.**

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

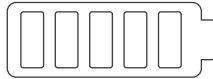
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?



ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

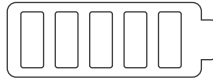
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?



ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

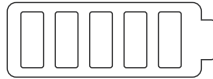
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

Gut

Eher schwer

Sehr schwierig

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?



ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

WOCHENREFLEXION:

Momentaufnahme meines Alltags

Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit.

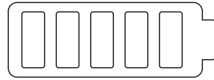
Es gibt kein Richtig oder Falsch bei Deinen Antworten.

MEINE AKTUELLE SITUATION

So fühle ich mich heute



Mein Energielevel



Mein Stresslevel



SELBSTFÜRSORGE

Regel-
mäßig

Ab
und zu

Kaum

Gar
nicht

Hast Du Dir in den letzten Tagen bewusst Zeit für Dich selbst genommen? Wenn ja, was hat Dir gutgetan?

☐☐☐☐

Gab es in den letzten Tagen etwas, das Dir gut gelungen ist und worauf Du stolz bist? Wenn ja, was war das und wie hat es sich angefühlt?

☐☐☐☐

Gibt es im Moment Dinge, die Dir im Alltag mit PKU Sicherheit und Halt geben? Wenn ja, welche?

☐☐☐☐

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Wie gut passt Deine aktuelle Ernährung in Deinen Alltag?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut gelingt es Dir aktuell, mit Deiner Ernährung ohne Schuldgefühle oder Scham umzugehen?

☐
☐
☐
☐

FOKUS & KONZENTRATION

Wie gut kannst Du momentan mit Aufgaben beginnen?

Sehr gut

☐

Gut

☐

Eher schwer

☐

Sehr schwierig

☐

Wie gut kannst Du bei einer Sache bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen?

☐
☐
☐
☐

Wie gut gelingt es Dir, begonnene Aufgaben zu Ende zu bringen?

☐
☐
☐
☐


ERRUNGENSCHAFTEN

1.
2.
3.
4.
5.

ICH BIN DANKBAR FÜR

LANGZEITREFLEXION:

Was ist Dir in den letzten Wochen aufgefallen?

Diese Seite ist für später gedacht, wenn Du nach ein paar Wochen auf Deinen Alltag zurückblicken möchtest.

EIN BLICK ZURÜCK

Wann ging es Dir besonders gut und wann wurde es schwieriger?
Was fällt Dir auf?

Was hilft Dir und motiviert Dich – auch wenn es herausfordernd wird?

Nimm diese Themen gern mit in Deinen nächsten Termin. Du musst Deinen Alltag nicht alleine bewältigen. Dein Behandlungsteam ist da, um Dich zu unterstützen. Du darfst jederzeit um Hilfe bitten.

Mit wem möchtest Du darüber sprechen?

- ☐ Ärztin / Arzt
- ☐ Ernährungsberatung
- ☐ Psychologische Begleitung
- ☐ Andere:

AKTUELLER PHE-WERT:

(optional)

MEINE STIMMUNG

Wie hast Du Dich im letzten Monat hauptsächlich gefühlt?

Leicht & Gut: Energiegeladen, positiv

Ruhig & Stabil: Ausgeglichen, fokussiert

Schwer & Müde: Erschöpft, gedrückt

Gemischt: Wechselhaft, unklar

Trifft zu

Trifft eher zu

Weiß nicht

Trifft eher nicht zu

Trifft nicht zu

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Jedes Mal, wenn Du dieses Tagebuch ausfüllst, tust Du etwas für Dich.
Das ist keine Selbstverständlichkeit – das ist Selbstfürsorge.

SCHÖN, DASS DU DIR ZEIT FÜR DICH GENOMMEN HAST.

Deine Antworten zeigen, wie sich Dein Alltag gerade für Dich anfühlt. Du musst nichts beweisen und nichts erklären. Dein Erlebnis darf genauso sein, wie es ist.

Wenn sich in letzter Zeit vieles anstrengend angefühlt hat, darf dies ein Hinweis sein, dass Dein Alltag mehr Unterstützung braucht. Du darfst nach Unterstützung fragen und sie annehmen.

**UND VERGISS NICHT:
DU BIST NICHT DEIN PHE-WERT. DEIN ALLTAG ZÄHLT.**

VERGISS
NICHT:
DU BIST
NICHT
DEIN
PHE-
WERT.
DEIN
ALLTAG
ZÄHLT.



DEIN JOURNAL IST SCHON VOLL?
HIER KANNST DU DIR EINE VORLAGE
ZUM AUSFÜLLEN HERUNTERLADEN.