

ICH SCHAFFE DAS!

Telefonieren



WOCHE:

VON:

BIS:

ANZAHL TELEFONATE:

DAS GÖNNE ICH MIR DANACH:

DATUM:

**DA WILL/
SOLLTE ICH
ANRUFEN**

**MEINE
GEDANKEN
VORHER UND
DANACH:**

**ANGST-
GEFÜHL
1-10**
(1= niedrig,
10= sehr hoch)

