

Tagesprotokoll

SSA-Stärke

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10							
9							
8	25. April Gestresst						
7							
6							
5							
4							
3		26. April Schwimmtraining / Fühle mich von den Jungs akzeptiert, sehr niedrige SSA					
2							
1			27. April Mit den Jungs abgehängt, mich richtig gut gefühlt, SSA kaum bemerkt				
0							

25. April – Gestresst

Heute war ich sehr gestresst und wütend auf meinen Vater. Ich hatte keinen guten Tag in der Schule, und dann kam ich nach Hause und er schrie mich wegen einer Kleinigkeit an. Außerdem habe ich am Freitag zwei Tests und bin deswegen sehr nervös. Also habe ich mir einen runtergeholt. Jetzt fühle ich mich ein bisschen entspannt, aber ich fühle mich schuldig.