ibos
institut für burnout und stressmanagement

Erfolgs - Tagebuch

Datum:	
Was ist mir heute gelungen:	
• • • • ...	
Was half mir dabei?	
mental	
emotional	
Wofür bin ich dankbar?	
Was könnte ich noch verbessern?	
Meine nächsten Schritte?	

Institut ibos A-1150 Wien Gerstnerstr. 3 Tel.: +43/1/ 406 57 16 www.ibos.co.at E-Mail: info@ibos.co.at