

Selbstbeobachtungstagebuch

Mein Zeichen für «trocken»: _____

Mein Zeichen für «nass»: _____

Mein Zeichen für «Stuhlgang»: _____



Datum							
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							