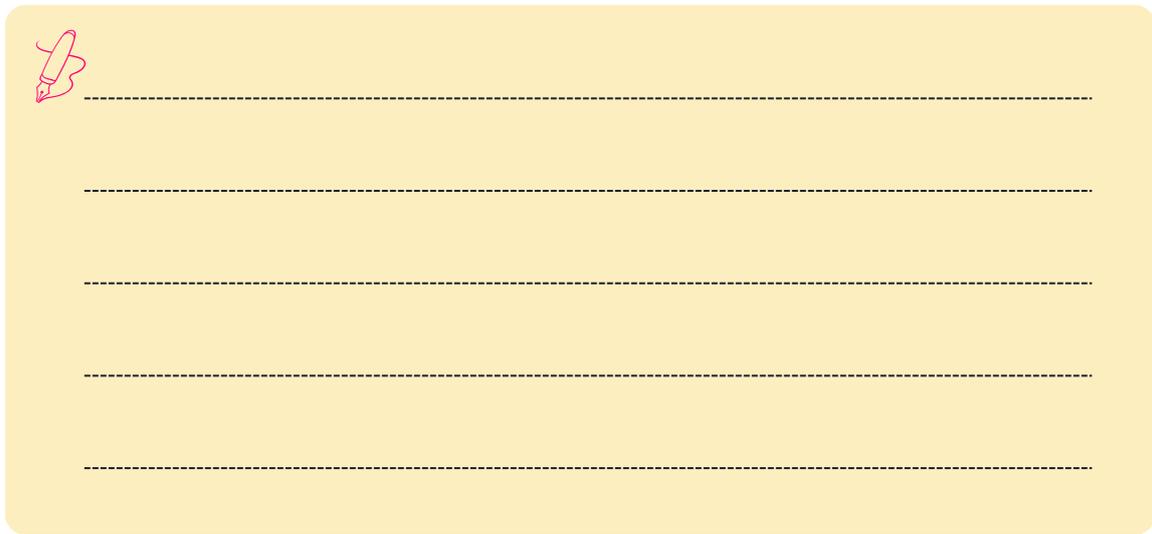


Aufgabe 1: Deine Symptome & deine Wünsche

1a

Schreibe deine aktuellen Symptome auf

- Schreibe alle Beckenbodensymptome auf, die du in letzter Zeit hattest.
- Schreibe auch sonstige Probleme auf, die deine Beckenbodengesundheit ggf. beeinträchtigt haben könnten.

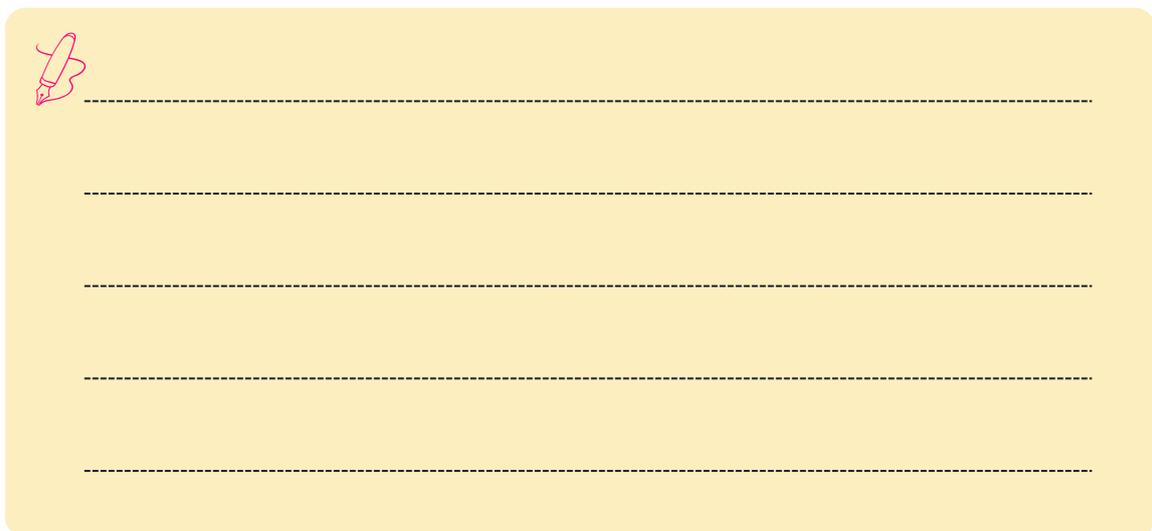


A yellow rectangular area with rounded corners. In the top-left corner, there is a pink icon of a pen. Below the icon, there are five horizontal dashed lines for writing.

1b

Schreibe deine Wünsche für 2025 auf

- Stelle dir nun vor, wie du dich stattdessen gerne wieder fühlen würdest.
- Schreibe jetzt also nur positive Dinge auf, die 2025 wieder für dich eintreten sollen.



A yellow rectangular area with rounded corners. In the top-left corner, there is a pink icon of a pen. Below the icon, there are five horizontal dashed lines for writing.