

Stimmungstagebuch

Mit dem Stimmungstagebuch können Sie beurteilen, wie Ihre Stimmung und Ihr körperliches Empfinden ist - für jede Stunde eines jeden Tages. Tragen Sie für jede Stunde in die grauen Kästchen ein, wie gut Sie sich fühlen (++/+0/-/-) und schreiben Sie daneben, welcher Aktivität Sie nachgegangen sind. Das soll Ihnen dabei helfen, die Situationen zu identifizieren, bei denen es Ihnen nicht so gut geht. Vielleicht fallen Ihnen ja Regelmäßigkeiten auf, die Ihnen helfen können, Strategien zum Umgang mit solchen Situationen zu finden. (Vorschläge für Aktivitäten: Essen machen, Bahn fahren, zum Frisör gehen, Einkaufen, Stricken, im Bett liegen, Essen...)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 – 8 Uhr							
8 – 9 Uhr							
9 – 10 Uhr							
10 – 11 Uhr							
11 – 12 Uhr							
12 – 13 Uhr							
13 – 14 Uhr							
14 – 15 Uhr							
15 – 16 Uhr							
16 – 17 Uhr							
17 – 18 Uhr							
18 – 19 Uhr							
19 – 20 Uhr							
20 – 21 Uhr							
22 – 23 Uhr							
Notiz							