

Fatigue-Tagebuch

Ausfüllhinweis: Füllen Sie dieses Tagebuch regelmäßig aus, um zu erkennen, welche „Energiefresser“ es bei Ihnen gibt und welche Aktivitäten Ihnen Kraft geben.

Tag/Datum: _____ Besonderheiten des Tages: _____

Tageszeit	Stimmung	Aktivität/Tätigkeit	Dauer	Energieaufwand (hoch/mittel/niedrig)	Erholung (hoch/ mittel/ niedrig)	Erschöpfung (1 = gar nicht, 7 = sehr)	Anmerkung

Bitte kreuzen Sie an:

☐ Insgesamt habe ich mich heute unterfordert

☐ Insgesamt habe ich mich heute überfordert

☐ Insgesamt habe ich mich heute genau richtig gefordert