

Stimmungstagebuch

Datum: _____

Wie geht es mir heute?

Kreuzen Sie an, wie Sie Ihre Stimmung heute einschätzen.

Sehr gut 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 sehr schlecht

(0 = Mir geht es sehr gut 10 = Mir geht es sehr schlecht)

Was hat mich heute belastet?

Was hat mir heute gutgetan?

Was habe ich heute geschafft? (Auch kleine Schritte zählen!)

Wie habe ich heute für mich gesorgt?

- ☐ ausreichend getrunken
- ☐ regelmäßig gegessen
- ☐ Bewegung
- ☐ Entspannung
- ☐ Zeit an der frischen Luft
- ☐ Medikamente eingenommen (falls verordnet)
- ☐ Ich habe mir Unterstützung geholt/mit jemandem gesprochen.
- ☐ _____
- ☐ _____

Mit wem hatte ich heute Kontakt?

- ☐ Familie
- ☐ Freunde/Freundinnen
- ☐ Kolleginnen/Kollegen
- ☐ Therapeutische oder medizinische Unterstützung
- ☐ Niemand
- ☐ _____
- ☐ _____

Mein Schlaf

Stunden: _____

- ☐ erholsam
- ☐ unruhig
- ☐ kaum geschlafen

Ich bin heute dankbar für:

Möchte ich morgen etwas verändern?

Hinweis:

Dieses Stimmungstagebuch ist als Anregung und Orientierung gedacht. Nicht jede Frage muss jeden Tag beantwortet werden. Wählen Sie die Bereiche aus, die Ihnen hilfreich erscheinen, oder passen Sie das Tagebuch an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Sie können einzelne Fragen ergänzen, weglassen oder ganz eigene Kategorien hinzufügen. So entsteht mit der Zeit ein persönliches Stimmungstagebuch, das Sie in Ihrem Alltag bestmöglich unterstützt.