Tägliches Stimmungstagebuch

Ein kurzer Eintrag pro Tag. Nutze Worte oder eine gleichbleibende persönliche Skala. Ausgelassene Tage bleiben leer.

Woche 1 / Datum / Zeitraum: _____

Datum / Zeit	Stimmung / Energie	Gefühlswörter	Was ist passiert?	Was brauche ich jetzt?

Rückblick: Was wiederholte sich? Was passt nicht dazu? Welche Frage oder welcher nächste Schritt wäre hilfreich?

_____

Eigene Reflexionsvorlage. Kein Diagnosetest. Besprich Beschwerden mit einer qualifizierten Fachperson.

Tägliches Stimmungstagebuch

Ein kurzer Eintrag pro Tag. Nutze Worte oder eine gleichbleibende persönliche Skala. Ausgelassene Tage bleiben leer.

Woche 2 / Datum / Zeitraum: _____

Datum / Zeit	Stimmung / Energie	Gefühlswörter	Was ist passiert?	Was brauche ich jetzt?

Rückblick: Was wiederholte sich? Was passt nicht dazu? Welche Frage oder welcher nächste Schritt wäre hilfreich?

Eigene Reflexionsvorlage. Kein Diagnosetest. Besprich Beschwerden mit einer qualifizierten Fachperson.