MOODFLOW

Stimmungstagebuch zwischen den Sitzungen

Gemeinsam ausfüllen und dort aufbewahren, wo Sie es sehen.

Vereinbart mit _____ Beginn _____ Gemeinsame Besprechung am _____

1. Was wir herausfinden wollen

_____

_____

2. Wann ich meinen Check-in mache

Tageszeit: _____ Erinnerung eingestellt: ja / nein

3. Was ich festhalte

- ☐ Stimmung, 1 bis 5
- ☐ Ein Symptom: _____
- ☐ Sonstiges: _____
- ☐ Schlaf
- ☐ Ein paar Worte zum Tag

4. Was ich mitbringe

In Moodflow: Einstellungen › Privatsphäre & Daten › Als PDF exportieren › Klinische Zusammenfassung. Wählen Sie die Tage seit unserer letzten Sitzung. Notizen sind nur enthalten, wenn Sie sie hinzufügen. Sie können auch einfach die App oder ein Tagebuch auf Papier zeigen.

Gut zu wissen

- Ausgelassene Tage sind in Ordnung. Lassen Sie sie lieber leer, statt sie aus der Erinnerung nachzutragen.
- Zwischen den Sitzungen liest niemand Ihre Einträge, auch ich nicht. Sie entscheiden, was Sie zeigen.
- Ihre Bewertung von 1 bis 5 ist Ihre eigene Skala, kein Testergebnis.
- Wenn sich das Festhalten wie eine Pflicht anfühlt, es Ihnen dadurch schlechter geht oder Sie ständig nachschauen, machen Sie eine Pause und sagen Sie es mir.

Wenn Sie in einer Krise sind

Schreiben Sie es nicht in die App. Niemand schaut dort hinein. Rufen Sie den Notruf oder ein Krisentelefon in Ihrer Nähe an.

Krisentelefon: _____

Moodflow einrichten (kostenlos)

1. Laden Sie Moodflow im App Store oder bei Google Play herunter.
2. Einstellungen › Dein Check-in › Erinnerungen: Fügen Sie eine Erinnerung zur oben eingetragenen Zeit hinzu.
3. Einstellungen › Dein Check-in › Erfasste Elemente: Schalten Sie aus, was Sie nicht brauchen.