

Woche		Tageszeit			Stimmung							Auslöser?	Aktivität/Gedanken
		wach	aktiv	zu Bett	---	--	-	+ /	+	++	+++		
Montag	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												
Dienstag	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												
Mittwoch	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												
Donnerstag	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												
Freitag	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												
Samstag	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												
Sonntag	0-6												
	6-10												
	10-14												
	14-18												
	18-24												

**Erläuterungen zum Stimmungstagebuch:** Bitte notieren Sie für jeden Wochentag die Uhrzeit, zu der Sie erwachten und zu der Sie aufgestanden sind bzw. wann Sie zu Bett gingen, in die jeweilige Spalte. Mit einem Kreuzchen, einem Kreis oder einem anderen Zeichen Ihrer Wahl notieren Sie bitte in der nächsten Spalte Ihre Stimmung. In der Spalte ‚Auslöser‘ schreiben Sie bitte in Stichworten, wenn Sie eine äußere Ursache für diese Stimmung erkennen. Dieses kann eine Mitteilung, Nachricht, Begegnung, Erlebnis, Ereignis oder Wahrnehmung, die Sie gemacht haben, sein. In die letzte Spalte schreiben Sie bitte Ihre Maßnahmen, die Sie für Ihre Stimmung ergriffen haben. Dazu gehören auch Aktivitäten, Gedanken, Reaktionen auf Tagesereignisse.