

Mein Stimmungskalender für mehr Wohlbefinden

Vorname, Name

Behandlungswoche (KW)

Jahr

Kreuzen Sie an, wie Sie sich morgens, mittags und abends fühlten. Notieren Sie unbedingt, was Ihre Stimmung jeweils beeinflusst hat, welche Gedanken Sie hatten, wie Sie Ihre Gefühle empfunden haben und mit welchen Mitteln Sie selbst Ihre Stimmung verändern konnten. Nicht zuletzt hilft die Dokumentation Ihnen beziehungsweise Ihrer behandelnden (therapeutischen) Praxis, Ihre Entwicklung zu beurteilen.

Gut zu wissen: Wird der Körper mit ausreichend Wasser versorgt, kann dies einen positiven Einfluss auf die Stimmung, Energie und Denkfähigkeit haben. Verschiedene Apps und Webseiten können Ihnen dabei helfen, Ihren optimalen Flüssigkeitsbedarf zu berechnen. Apps können Sie zudem regelmäßig an das Trinken erinnern. Probieren Sie es aus!

Verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über Ihr Befinden und schärfen Sie zeitgleich Ihre **Aufmerksamkeit** für angenehme Zeiten. Bestenfalls führen Sie Ihren **Stimmungskalender täglich**.

Datum (Tag, Monat; z. B. 12.05.)	Tages- zeit	Wie fühle ich mich?					Mein Energie- level in Prozent	Was sind äußere Auslöser für meine Stimmung? Welche Gedanken beeinflussen mich? Beispiele: angenehme Momente, Langeweile, Grübeln, Konflikte und anderer Stress, Wetter, Schlafmangel, Alkohol	Wo spüre ich die Gefühle? Was habe ich für körperliche Reaktionen ? Beispiele: Kribbeln in den Händen, Schmerzen, zu- oder abnehmendes Energielevel, Herzklopfen	Wenn es mir schlecht ging, welchen Eigenbeitrag habe ich zur Stimmungsänderung geleistet? Beispiele: Aktivitäten, Bewegung, positive Gedanken, Medikamente, Genuss	Genug getrunken? Angabe in Gläsern oder Millilitern (ml)
		sehr gut	gut	weiß nicht	schlecht	extrem schlecht					
	morgens										
	mittags										
	abends										
	morgens										
	mittags										
	abends										



Mein Stimmungskalender für mehr Wohlbefinden



Datum	Tageszeit	Stimmung					Mein Energielevel	Auslöser	Gefühle und körperliche Reaktionen	Eigenbeitrag	Flüssigkeitsaufnahme
		sehr gut	gut	weiß nicht	schlecht	extrem schlecht					
	morgens										
	mittags										
	abends										
	morgens										
	mittags										
	abends										
	morgens										
	mittags										
	abends										
	morgens										
	mittags										
	abends										
	morgens										
	mittags										
	abends										