109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

☺

😐

☹

Montag

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

☺

😐

☹

Dienstag

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

☺

😐

☹

Mittwoch

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Donnerstag

☺

😐

☹

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

☺

😐

☹

Freitag

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

☺

😐

☹

Samstag

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

☺

😐

☹

Sonntag

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Bitte tragen Sie so oft Sie können Ihre Stimmung auf den Protokollen ein. Besonderes Augenmerk legen Sie bitte auf das Aufstehen, vor und nach dem Arbeiten, und vor und nach jeder besonderen Aktivität, sei sie positiv oder anstrengend. Wenn Sie merken, dass Ihre Stimmung umschlägt, notieren Sie auch, warum das passiert ist, und natürlich dürfen Sie auch alle Höhepunkte und Tiefpunkte besonders markieren.

Beispiel:

An Arbeit gedacht

Freundin kommt heim

Grübeln vorm Einschlafen

109

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Eis Essen

Beispieltag

☺

😐

☹

Serie geschaut

Sofa

06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23