

Aktivitäts- und Stimmungstagebuch

Bitte dokumentieren Sie möglichst nach jeder Stunde, was Sie innerhalb der letzten Stunde hauptsächlich getan haben. Bitte tragen Sie dabei in das grau hinterlegte Feld ein, wie Ihre Stimmung dabei war. Nutzen Sie dazu die Zeichen:

– – sehr schlechte Stimmung – schlechte Stimmung –/+ weder noch + gute Stimmung ++ sehr gute Stimmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum:							
7–8 Uhr							
8–9 Uhr							
9–10 Uhr							
10–11 Uhr							
11–12 Uhr							
12–13 Uhr							
13–14 Uhr							
14–15 Uhr							
15–16 Uhr							
16–17 Uhr							
17–18 Uhr							
18–19 Uhr							
19–20 Uhr							
20–24 Uhr							