

Mein Stimmungskalender

Montag



vormittags: _____

nachmittags: _____

abends: _____

Dienstag



vormittags: _____

nachmittags: _____

abends: _____

Mittwoch



vormittags: _____

nachmittags: _____

abends: _____

Donnerstag






vormittags: _____

nachmittags: _____

abends: _____

Auch als Download-Version unter www.kkh.de/dl.

Freitag				
vormittags:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nachmittags:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abends:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Samstag				
vormittags:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nachmittags:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abends:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag				
vormittags:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nachmittags:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abends:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wer depressiv ist, neigt dazu, schwarz zu sehen und alles negativ zu beurteilen. Versuchen Sie deshalb, mehrmals täglich aufzuschreiben, womit Sie Ihre Zeit verbringen, und notieren Sie Ihr Befinden dazu. Ein solcher „Stimmungskalender“ verhindert, dass Sie im Rückblick alles verzerrt wahrnehmen. Gleichzeitig erleichtern Sie damit Ihrem Arzt zu erkennen, wie die Behandlung bei Ihnen anschlägt.