

# Serviceeteil: Stimmungs-Tagebuch

Für die Behandlung von Depressionen ist es wichtig, dass Sie Ihre Stimmung über einen längeren Zeitraum systematisch beobachten. Als nützliches Hilfsmittel dafür hat sich ein Stimmungs-Tagebuch erwiesen. Es dient dazu, Ihre Stimmungen mit den jeweils von Ihnen ausgeübten Aktivitäten in Zusammenhang zu bringen. Dadurch können Sie herausfinden, welche Aktivitäten Sie in Ihrer Stimmung positiv beeinflussen und welche eher negativ auf Sie wirken.

## Anleitung zum Führen des Stimmungs-Tagebuches

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Vorlage für ein Stimmungs-Tagebuch. Am besten drucken Sie sich diese Vorlage zur mehrfachen Verwendung aus. Notieren Sie dann in den ausgedruckten Tagebuchseiten ungefähr alle drei Stunden, was Sie in der zurückliegenden Zeit getan haben. In der Spalte daneben tragen Sie jeweils ein, wie Ihre Stimmung in dieser Zeit gewesen ist. Benutzen Sie zur Kennzeichnung Ihrer Stimmung die folgenden Symbole:

- sehr schlechte Stimmung
- schlechte Stimmung
- +/- neutral (weder gut noch schlecht)
- + gute Stimmung
- ++ sehr gute Stimmung

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							