


ADHS-Tagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid



Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Fill in the tracker section each morning — 2 minutes maximum
 - Write your one intention: the single most important thing today
 - List your top 3 priorities — not 10, just 3
 - Do a brain dump: pour out every thought, task, and worry
 - In the evening, check off what happened and write a brief reflection
 - Review your ratings weekly to notice patterns in focus and mood



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*

Datum: _____

Fokuslevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafstunden: _____

Medikamente: _____



Vorsatz für heute *(ein wort oder satz, der deinen tag achtsam begleitet)*

Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Gedankenentleerung *(schreibe alles auf, was dich beschäftigt — aufgaben, sorgen, zufällige gedanken, ...)*
