


Tagebuch für psychische Gesundheit



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

-
- Rate mood, anxiety, energy, and sleep quality each day
 - Reflect on what contributed to your mental state
 - Bring your journal to therapy sessions for discussion
 - Review trends monthly to track overall progress



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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)

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



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

Datum: _____

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

Angstlevel (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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was ist heute passiert? welche gedanken und gefühle haben dich begleitet? was h...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*
