


Stimmungstagebuch



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 your mood, energy, anxiety, stress, and sleep quality in the tracker section each day
 - In the writing section, name the specific emotions you experienced today
 - Describe what triggered your emotional shifts — events, people, thoughts, or environments
 - Note what coping strategies you used and how effective they were
 - Write one thing you are grateful for, even on difficult days
 - Finish with a mood insight — a pattern, lesson, or observation about your emotional life
 - Review your entries weekly to spot trends and adjust your coping strategies



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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)

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

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

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



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*

Datum: _____

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

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

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

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

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

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

Dankbarkeitsmoment *(eine bestimmte sache, für die du aus der heutigen praxis dankbar bist)*
