



DAVOS

**Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening**

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

## Stimmungstagebuch

Name:

Mail:

Datum:

Ihr Stimmungstagebuch verschafft Ihnen und Ihrem Therapeuten einen genauen Überblick über den Verlauf Ihres Befindens. Führen Sie täglich Ihr Stimmungstagebuch. Tragen Sie ein, wie "gut" bzw. "schlecht" Sie sich morgens, mittags, nachmittags, abends und nachts fühlten. Notieren Sie unbedingt, was Ihre Stimmung jeweils beeinflusst hat.

DATUM	Tageszeit	Auslöser für meine Stimmung  z. B. Stress, Konflikte, Wetter, Schlafmangel, Alkohol, Langeweile ...	extrem gut	gut	befriedigend	ausreichend	schlecht	extrem schlecht	Mein Beitrag zur Stimmungsänderung  z. B. Aktivitäten, Bewegung, Kontakte, positive Gedanken, Medikamente, Genuss
Mo	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								
Di	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								
Mi	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								



DAVOS

**Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening**

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

## Stimmungstagebuch

DATUM	Tageszeit	Auslöser für meine Stimmung  z. B. Stress, Konflikte, Wetter, Schlafmangel, Alkohol, Langeweile ...	extrem gut	gut	befriedigend	ausreichend	schlecht	extrem schlecht	Mein Beitrag zur Stimmungsänderung  z. B. Aktivitäten, Bewegung, Kontakte, positive Gedanken, Medikamente, Genuss
Do	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								
Fr	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								
Sa	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								
So	morgens								
	mittags								
	nachmittags								
	abends								
	nachts								