

Monat: Tag:	Stimmung & Antrieb					Komische Ideen, Halluzinationen?	Schlaf Gesamt (in h)	Uhrzeit				Medikamente			Ereignisse heute?			
	-3 D	-2 d	-1	0	+1			+2 h	+3 M	Ins Bett	Einge- schlafen	Aufge- wacht	Aufge- standen					
1.	<input type="checkbox"/>																	
2.	<input type="checkbox"/>																	
3.	<input type="checkbox"/>																	
4.	<input type="checkbox"/>																	
5.	<input type="checkbox"/>																	
6.	<input type="checkbox"/>																	
7.	<input type="checkbox"/>																	
8.	<input type="checkbox"/>																	
9.	<input type="checkbox"/>																	
10.	<input type="checkbox"/>																	

Monat: Tag:	Stimmung & Antrieb					Komische Ideen, Halluzinationen?	Schlaf Gesamt (in h)	Uhrzeit				Medikamente			Ereignisse heute?		
	-3 D	-2 d	-1	0	+1			+2 h	+3 M	Ins Bett	Einge- schlafen	Aufge- wacht	Aufge- standen				
11.	<input type="checkbox"/>																
12.	<input type="checkbox"/>																
13.	<input type="checkbox"/>																
14.	<input type="checkbox"/>																
15.	<input type="checkbox"/>																
16.	<input type="checkbox"/>																
17.	<input type="checkbox"/>																
18.	<input type="checkbox"/>																
19.	<input type="checkbox"/>																
20.	<input type="checkbox"/>																

Monat: Tag:	Stimmung & Antrieb						Komische Ideen, Halluzinationen?	Schlaf Gesamt (in h)	Uhrzeit				Medikamente			Ereignisse heute?	
	-3 D	-2 d	-1	0	+1	+2 h			+3 M	Ins Bett	Einge- schlafen	Aufge- wacht	Aufge- standen				
21.	<input type="checkbox"/>																
22.	<input type="checkbox"/>																
23.	<input type="checkbox"/>																
24.	<input type="checkbox"/>																
25.	<input type="checkbox"/>																
26.	<input type="checkbox"/>																
27.	<input type="checkbox"/>																
28.	<input type="checkbox"/>																
29.	<input type="checkbox"/>																
30.	<input type="checkbox"/>																
31.	<input type="checkbox"/>																

Was mache ich wann und wie lange?

Wochenplan: Vom _____ bis _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
◀ 6				
6–8				
8–9				
9–10				
10–1				
11–12				
12–13				
13–14				
14–15				
15–16				
16–17				
17–18				
18–19				
19–20				
20–22				
› 22				

	Freitag	Samstag	Sonntag
< 6			
6–8			
8–9			
9–10			
10–1			
11–12			
12–13			
13–14			
14–15			
15–16			
16–17			
17–18			
18–19			
19–20			
20–22			
> 22			

Stimmung: – – = sehr unzufrieden/sehr schlecht/sehr unangenehm; – = unzufrieden/nicht so gut;
 Ø = durchschnittlich; + = zufrieden/gut; + + = sehr zufrieden/sehr gut/sehr angenehm

Im Folgenden sind einige Beispiele möglicher angenehmer Tätigkeiten aufgelistet. Dahinter befinden sich zwei Spalten. Tragen Sie in der ersten Spalte ein, wie häufig Sie diese Tätigkeit im letzten Monat ausgeführt haben. Fallen Ihnen andere Dinge ein, die für Sie angenehm waren, sind oder sein könnten?

0 = überhaupt nicht

1 = 1- bis 6-mal

2 = 7-mal oder häufiger

Tragen Sie in der zweiten Spalte ein, wie angenehm Ihnen diese Tätigkeit ist. Beurteilen Sie das – egal, ob Sie diese Tätigkeit gemacht haben oder nicht.

0 = unangenehm oder neutral

1 = einigermaßen angenehm

2 = sehr angenehm

Wie häufig?

0 = überhaupt nicht

1 = 1- bis 6-mal

2 = 7-mal oder mehr

Wie angenehm?

0 = unangenehm oder neutral

1 = einigermaßen angenehm

2 = sehr angenehm

	Gemacht?	Wertung
1. Mit Freunden zusammen sein		
2. Ins Grüne fahren		
3. Im Internet surfen oder E-Mails schreiben		
4. Ein Bad nehmen oder duschen		
5. Vor sich hin singen oder pfeifen		
6. Sich über Sport unterhalten		
7. Eine neue Bekanntschaft machen		
8. Zu einem Konzert gehen		
9. Federball/Badminton spielen		
10. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen		
11. Am Strand sein		
12. Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Zeichnen usw.)		
13. Wanderungen oder Bergtouren machen		
14. Zimmer oder Haus auf- oder umräumen		
15. Nackt herumlaufen		
16. Zu einer Sportveranstaltung gehen (z.B. Fußball)		
17. Auto fahren		
18. Kanu fahren, Segeln oder Tretboot fahren		
19. Sich politisch betätigen		

20. Karten spielen		
21. Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen		
22. Mit Freunden und Bekannten zusammen essen		
23. Café besuchen		
24. Mit dem Haustier spielen		
25. Zu einer Party oder Einladung gehen		
26. Musik spielen		
27. In den Zoo gehen		
28. Etwas zeichnen oder entwerfen		
29. Leute oder Tiere beobachten		
30. Gartenarbeit verrichten		
31. Sachbuch lesen		
32. In die Sauna oder ein Fitnesscenter gehen		
33. Telefonieren		
34. Tagebuch schreiben		
35. Tanzen		
36. In der Sonne sitzen		
37. Nur so herumsitzen und nachdenken		
38. Meditieren, Yoga, Atemübungen machen		
39. In die Stadt zum Bummeln gehen		
40. Sich etwas Leckeres zu essen kochen		
41. Radio hören		
42. Besuch von Freunden bekommen		
43. Massiert werden		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		
51.		
52.		
53.		

(nach Meyer & Hautzinger: Bipolare Störungen. Weinheim: Beltz, 2013)

Sobald Sie eine Änderung in Ihrer Stimmung oder in Ihren Gefühlen erleben – sei sie unangenehm oder angenehm – sollten Sie hier die Situation bzw. das Ereignis festhalten, das dem Gefühl bzw. der Stimmung vorausging. Notieren Sie dann auch die Gedanken, die Ihnen kamen!

Datum	Situation/Ereignis (z.B. Konflikt, Geschenk, Tagtraum, ein Anruf, ...)	Stimmung Möglichst genau angeben (z.B. deprimiert, frustriert, Angst, Wut, Glücksgefühl ...) Intensität: 0–100 %	Gedanken Welche Gedanken gingen mir in dieser Situation durch den Kopf? Was sagt die Situation über mich aus? Was werden andere deshalb von mir halten?	Andere Gedanken Welche anderen Erklärungen könnte es geben? Wie würden andere an meiner Stelle dies bewerten oder interpretieren?	Wie ist die Stimmung, wenn ich solche alternativen Erklärungen oder Gedanken in Betracht ziehe? Intensität 0–100 %

Was tue ich, wenn es kritisch wird?

1.

2.

3.

4.

5.