PRAXIS DR. SCHEFTER
PSYCHOTHERAPIE · BERATUNG · PRÄVENTION

Aktivitäten-Stimmungs-Tagebuch

Bitte notieren Sie Ihre Aktivitäten über den Tagesverlauf und schätzen Sie dazu Ihre Stimmung auf einer Skala von **-3 bis +3 ein (St.)**.

Uhrzeit	Montag	St.	Dienstag	St.	Mittwoch	St.	Donnerstag	St.	Freitag	St.	Samstag	St.	Sonntag	St.
4 - 5														
5 - 6														
6 - 7														
7 - 8														
8 - 9														
9 - 10														
10 - 11														
11 - 12														
12 - 13														
13 - 14														
14 - 15														
15 - 16														
16 - 17														
17 - 18														
18 - 19														
19 - 20														
20 - 21														
21 - 22														
22 - 23														
23 - 24														
24 - 01														
Schlaf/h														