



Abwärtspirale

Sie machen weniger positive bzw. selbstwirksame Erfahrungen.

Es fällt Ihnen immer schwerer, Freude an Dingen zu empfinden, die Sie früher genossen haben

Sie sind niedergeschlagen und können sich kaum aufraffen, etwas zu tun.

Ihre Stimmung verschlechtert sich weiter. Sie beschränken sich zunehmend auf das Notwendigste.

Sie fühlen sich überfordert, und Ihre Stimmung ist auf einem Tiefpunkt angelangt, sodass Ihnen alles zu viel wird.

Aufwärtspirale

Neben Ihren Verpflichtungen finden Sie heute Zeit, etwas zu tun, das Ihnen Freude bereitet.

Sie schaffen es, sich selbst aufzuraffen und Dinge anzugehen, die Sie schon lange vorhatten.

Ihre Stimmung wird kontinuierlich besser, und Sie planen weitere Aktivitäten, die Ihnen Freude bringen sollen.

Nach dem Erreichen Ihrer Ziele erleben Sie Freude, und Ihre Stimmung verbessert sich.

Sie befinden sich auf einem emotionalen Tiefpunkt, und die Belastungen überwältigen Sie.