

Aktivitäts-Stimmungs-Tagebuch

Bitte tragen Sie stündlich ein, was Sie gemacht haben (weiße Spalte) und wie Sie sich dabei gefühlt haben (graue Spalte) auf einer Skala von 0 (=überhaupt nicht gut) bis 10 (=extrem gut).

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7-8 Uhr							
8-9 Uhr							
9-10 Uhr							
10-11 Uhr							
11-12 Uhr							
12-13 Uhr							
13-14 Uhr							
14-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							
18-19 Uhr							
19-20 Uhr							
20-21 Uhr							
21-22 Uhr							
22-23 Uhr							
23-24 Uhr							