

# **TÄGLICHES FARBIGES STIMMUNGSBUCH:**

**90-Tage-Stimmungstracker-Journal**

Tagebuch für gute und schlechte Tage:  
Mit Checkboxen und Platz zum Ausfüllen



DATUM \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- Gelaugweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**FRÜHSTÜCK**

**MITTAGESSEN**

**ABENDESSEN**

**SNACKS**

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse  JA  NEIN
- Vitamine  JA  NEIN
- Frische Luft  JA  NEIN
- Bewegung  JA  NEIN
- Schlaf  JA  NEIN

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

**FRÜHSTÜCK**

**MITTAGESSEN**

**ABENDESSEN**

**SNACKS**

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- Gelaugweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**FRÜHSTÜCK**

**MITTAGESSEN**

**ABENDESSEN**

**SNACKS**

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- Gelaugweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**FRÜHSTÜCK**

**MITTAGESSEN**

**ABENDESSEN**

**SNACKS**

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- Gelaugweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**FRÜHSTÜCK**

**MITTAGESSEN**

**ABENDESSEN**

**SNACKS**

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

SCHLAFSTUNDEN	ENERGY LEVEL 	STRESS LEVEL 
---------------	------------------	------------------

HEUTE FÜHLTE ICH							
• Geliebt	• Happy	• Kranke	• Wütend	• Traurig	• Produktiv	• Durchschnitt	
• Geschätzt	• Content	• Müde	• Ängstlich	• Einsam	• Motiviert	• Normal	
• STOLZ	• Joyful	• Gelaugweilt	• Frustriert	• Depressed	• Lebendig	• Gut	
• Dankbar	• Relaxed	• Faule	• Verärgert	• Unsicher	• Aufgeregt	• in Ordnung	

DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN
1. _____
2. _____
3. _____

WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG): 	WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)	ERINNERUNG AN	
Morgens?			
Nachmittags?			
Abend?			
DID I HAVE ENOUGH?	JA	NEIN	
Obst/Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vitamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frische Luft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MEDIKAMENTE			

WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN							
• Spaziergang	• Bewegung	• Lese	• Familie	• Hobbys	• -----		
• Meditieren	• Übungen	• Haustiere	• Freunde	• Extra Schlaf	• -----		
• Baden	• Gymnastik	• Fahren	• Games spielen	• Bevorzugtes Essen	• -----		
• Kochen	• TV/Film	• Journal	• Einkaufen		• -----		

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?
1. _____
2. _____
3. _____

WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN
1. _____
2. _____
3. _____



DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRDTE ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# TÄGLICH *Stimmung* TRACKER

TAG: M-D-M-D-F-S-S

**SCHLAFSTUNDEN**

**ENERGY LEVEL**

**STRESS LEVEL**

**HEUTE FÜHLTE ICH**

- Geliebt
- Happy
- Kranke
- Wütend
- Traurig
- Produktiv
- Durchschnitt
- Geschätzt
- Content
- Müde
- Ängstlich
- Einsam
- Motiviert
- Normal
- STOLZ
- Joyful
- gelangweilt
- Frustriert
- Depressed
- Lebendig
- Gut
- Dankbar
- Relaxed
- Faule
- Verärgert
- Unsicher
- Aufgeregt
- in Ordnung

**DREI DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WASSERAUFNAHME (8 GLÄSER PRO TAG):**

**DID I HAVE ENOUGH?**    JA    NEIN

- Obst/Gemüse
- Vitamine
- Frische Luft
- Bewegung
- Schlaf

**WIE HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT IN... (BITTE EINKREISEN!)**

Morgens?

Nachmittags?

Abend?

**ERINNERUNG AN**

**MEDIKAMENTE**

**WAS ICH GETAN HABE, UM FÜR MICH SELBST ZU SORGEN**

- Spaziergang
- Bewegung
- Lese
- Familie
- Hobbys
- Meditieren
- Übungen
- Haustiere
- Freunde
- Extra Schlaf
- Baden
- Gymnastik
- Fahren
- Games spielen
- Bevorzugtes
- Kochen
- TV/Film
- Journal
- Einkaufen
- Essen

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS

**WAS LÄUFT GUT? WAS HAT MIR EIN GUTES GEFÜHL GEGEBEN? WORAUF BIN ICH STOLZ?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**WAS HAT ZU NEGATIVEN EMOTIONEN BEIGETRAGEN? WAS WÜRD ICH ÄNDERN**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_