

Stimmungsurteil: von 1 = sehr gute Stimmung bis 6 = sehr schlechte Stimmung

Uhrzeit	Aktivitäten	Ereignisse	Erleben	Verhalten	Stimmung
Beispiel: 7–8	Frühstück	Streit mit meinem Mann	Ich habe mich nicht ernst genommen gefühlte → das machte mich sehr wütend	Ich stand vom Tisch auf und zog mich ins Schlafzimmer zurück	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					

Wie viele Stunden haben Sie vergangene Nacht geschlafen? ..... Std.

Haben Sie heute Ihre Medikamente eingenommen? Ja ☐ Nein ☐

Besondere Ereignisse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.:  
Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression