

Name:

Legende:

S=Stimmung
A=Antrieb

Monat		Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Medis																																		
Schlaf		Std.																																
maximale Manie	+ 5	100																																
deutliche Manie	+ 4	90																																
mehrere Frühwarnzeichen Manie	+ 3	80																																
S: anhaltend aufgedreht A: anhaltend erregt	+ 2	70																																
S: zeitweise aufgedreht A: zeitweise erregt	+ 1	60																																
S: gut A: alles geht leicht	0	50																																
S: zeitweise gedrückt A: alles geht weniger leicht	- 1	40																																
S: anhaltend gedrückt A: alles geht langsamer	- 2	30																																
mehrere Frühwarnzeichen Depression	- 3	20																																
deutliche Depression	- 4	10																																
maximale Depression	- 5	0																																

Frühwarnzeichen																																			
Gewicht	kg																																		
Besondere Ereignisse:																																			

Stimmungskalender