

Datum:

Mein ausführliches Stimmungstagebuch

Heute ...	überhaupt nicht					sehr stark				
... war meine Stimmung wechselhaft	0				50					100
... fühlte ich mich voller Energie	0				50					100
... fühlte ich mich fähig und kompetent	0				50					100
... fühlte ich mich richtig großartig	0				50					100
... war ich impulsiv	0				50					100
... gingen mir Gedanken schnell durch den Kopf	0				50					100
... gingen mir Gedanken durch den Kopf, mir könnte trotz Risiko nichts passieren	0				50					100
... hatte ich das Bedürfnis viel und schnell zu sprechen und laut zu lachen	0				50					100
... war ich übermäßig aktiv	0				50					100
... fühlte ich mich innerlich angetrieben	0				50					100
... hatte ich einen großen Bewegungsdrang	0				50					100
... erledigte ich manuelle Tätigkeiten in einem hohen Tempo (Tastschreiben, stricken, flechten, lesen u.a.)	0				50					100
... war ich reizbar, alles nervte mich	0				50					100
... war ich innerlich unruhig	0				50					100
... war ich streitsüchtig	0				50					100

Heute ...	überhaupt nicht					sehr stark				
... war ich niedergeschlagen	0				50					100
... war ich ohne erkennbaren Grund traurig	0				50					100
... war ich lieber für mich allein	0				50					100
... hatte ich das Gefühl, nichts zu schaffen oder zu Ende zu bringen	0				50					100
... hatte ich das Bedürfnis, viel zu ruhen oder zu schlafen	0				50					100
... hatte ich das Gefühl, viel langsamer als sonst zu denken	0				50					100
... hatte ich keine Interesse irgendetwas zu tun	0				50					100
... scheute ich mich ans Telefon zu gehen oder mit Leuten zu reden	0				50					100
... hatte ich das Gefühl, dass es die Leute auf mich abgesehen hatten	0				50					100
... hatte ich das Gefühl, als hätte sich die Welt gegen mich verschworen	0				50					100
... scheint es, als ob nichts jemals für mich anders oder besser werden wird	0				50					100
... hatte ich Gedanken an den Tod und dachte über Suizid nach.	0				50					100
	0				50					100
	0				50					100
Heute fühlte ich mich ...	<u>depressiv</u>					<u>manisch</u>				
	0				50					100