

Tagebuch für Mentale Gesundheit

1. Datum & Uhrzeit

Datum: _____

Uhrzeit: _____

2. Stimmungsbarometer

Wie fühle ich mich gerade? (Auf einer Skala von 1-10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Wie habe ich mich heute gefühlt? (Auf einer Skala von 1-10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionen, die ich empfinde:

(z. B. traurig, ängstlich, wütend, erschöpft, erleichtert, hoffnungsvoll)

3. Was beschäftigt mich?

Gedanken, die mir durch den Kopf gehen:

Schreibe hier alles auf, was dich gerade beschäftigt oder belastet.

4. Positive Momente

Gab es heute etwas Positives?

Notiere mindestens eine positive Sache, die heute passiert ist, auch wenn sie klein ist.

1. _____
2. _____
3. _____

Wofür bin ich dankbar?

Versuche, mindestens drei Dinge zu finden, für die du dankbar bist.

1. _____
2. _____
3. _____

5. Selbstreflexion

Welche negativen Gedanken habe ich heute über mich selbst gehabt?

Schreibe auf, wenn du dich selbst kritisiert hast.

Was würde ich meinem besten Freund in dieser Situation raten?

Versuche, eine objektive und mitfühlende Sichtweise auf deine Situation zu gewinnen.

6. Selbstwert und Selbstfürsorge

Was habe ich heute getan, um gut für mich selbst zu sorgen? _____

Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt? Wie? _____

7. Bewältigungsstrategien

Wie bin ich heute mit stressigen Situationen umgegangen?

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast (z. B. Atemübungen, Spaziergehen, mit jemandem sprechen).

Was könnte ich das nächste Mal anders machen?

Überlege, wie du in Zukunft konstruktiver auf ähnliche Situationen reagieren könntest.

8. Ziele für morgen

Was möchte ich morgen erreichen?

Setze dir kleine, erreichbare Ziele für den nächsten Tag.

Wie kann ich morgen besser für mich selbst sorgen?

Überlege, welche kleinen Maßnahmen du ergreifen kannst, um deine mentale Gesundheit zu unterstützen (z. B. ausreichend schlafen, gesund essen, Zeit für dich nehmen).

8. Abschluss & Selbstfürsorge

Abendliche Reflexion:

Wie fühle ich mich jetzt, nachdem ich alles aufgeschrieben habe?
