

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---



## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---



# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---

# Tagebuch für Mentale Gesundheit

## 1. Datum & Uhrzeit

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## 2. Stimmungsbarometer

**Wie fühle ich mich gerade?**

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

**Wie habe ich mich heute gefühlt?**

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (psychisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Wie ausgelastet bist du gerade (physisch)?**

(1 zu wenig, 5 genau richtig, 10 zu viel)

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

**Emotionen, die ich empfinde:**

(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?**

Denke darüber nach, welche kleinen oder großen Schritte du unternommen hast, um dich selbst zu unterstützen (z. B. genug Wasser trinken, Pausen machen, Grenzen setzen).

---

---

---

**Habe ich mich heute selbst wertgeschätzt?**

Reflektiere, wie du dich für deine Fortschritte, Bemühungen oder positiven Eigenschaften wertgeschätzt hast (z. B. durch freundliche Selbstgespräche, sich für Erfolge loben).

---

---

---

## **7. Bewältigungsstrategien**

**Wie bin ich heute mit stressigen Situationen  
umgegangen?**

Notiere, welche Bewältigungsstrategien du angewendet hast  
(z. B. Atemübungen, Spazierengehen, 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).

---

---

---

## **9. Abschluss & Selbstfürsorge**

### **Abendliche Reflexion:**

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

---

---

---