BIPOLAR-ACADEMY

www.bipolar-academy.com

Monat/Jahr:

Name:

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
STIMMUNG																															
manisch																															
sehr froh																															
gut																															
normal																															
mäßig																															
traurig																															
depressiv																															
FRÜHWARNZEICHEN																															
SCHLAF (in Stunden)																															
AKTIVITÄT																															
hoch																															
normal																															
niedrig																															
MEDIKAMENTE																															

NOTIZEN

Halte wichtige Ereignisse und Veränderungen in deinem Alltag fest.

Datum:

FRÜHWARNZEICHEN

Notiere hier deine persönlichen, dir bekannten, Frühwarnzeichen für Depression und Manie. Wenn du ein Frühwarnzeichen an dir erkennst, trage die dazugehörige Nummer im Diagramm oben ein. Bei auftretenden Frühwarnzeichen ist deine Stimmung zumindest mit "sehr froh" bzw. "traurig" einzustufen.

für Manie

M1- _____

M2- _____

M3- _____

M4- _____

M5- _____

für Depression

D1- _____

D2- _____

D3- _____

D4- _____

D5- _____

STIMMUNGSÜBERSICHT

Zähle am Monatsende alle Tage mit erhöhter, durchschnittlicher und gedämpfter Stimmung zusammen und trage die Werte in die Felder ein.

Ist das Ergebnis für dich schlüssig? Wenn nein, warum nicht?

Gedämpft	Normal	Gehoben
__ __ Tage	__ __ Tage	__ __ Tage