

IMTAT PATIENTENSERVICE - Stimmungsbarometer – Autor: Dr. med. Wolfgang A. Schuhmayer (Stand 5/2019)

Tageszeit	Äußere Auslöser für meine Stimmung (wie Konflikte und anderer Stress, Alkohol, Schlafmangel, Wetter, Langweile...)	Extrem schlecht	schlecht	Weiß nicht	gut	Sehr gut	Mein Beitrag zur Stimmungsänderung (wie Aktivitäten, Bewegung, positive Gedanken, Medikamente, Genuss...)
morgens							
mittags							
abends							
nachts							
<b>Anmerkungen</b>							
morgens							
mittags							
abends							
nachts							
<b>Anmerkungen</b>							
morgens							
mittags							
Abends							
nachts							
<b>Anmerkungen</b>							
morgens							
mittags							
abends							
nachts							
<b>Anmerkungen</b>							
morgens							
mittags							
abends							
nachts							
<b>Anmerkungen</b>							
morgens							
mittags							
abends							
nachts							
<b>Anmerkungen</b>							