

Stimmungskalender für Menschen mit Bipolaren Störungen

Bitte Monat /Jahr eintragen _____ / _____

Kalender/Datum	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	
Schlaf (in h)																																
Manie schwer Unfähigkeit etwas zu tun /Krankenhausaufenthalt																																
Manie deutlich Größere Schwierigkeiten bei täglichen Aktivitäten																																
Manie leicht Leichte Schwierigkeiten bei täglichen Aktivitäten																																
Stimmung Normale Stimmung in allen Aktivitäten																																
Depression leicht Kann alles beinahe müheless tun																																
Depression mäßig Kann alles mit einiger Mühe tun																																
Depression schwer Unfähigkeit etwas zu tun /Krankenhausaufenthalt																																
Stimmung (0-100) 0 = Schwerster depressiver Zustand 50 = Normale Stimmung 100 = Schwerster manischer Zustand																																
	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	