

Tragen Sie bitte regelmäßig alles, was Sie tun, in dieses Protokoll ein. Tragen Sie bitte zusätzlich zu den Aktivitäten Ihre Stimmungen in das Protokoll ein (- - / - / 0 / + / ++).

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00-08:00							
08:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							
22:00-24:00							
Nach 24:00							

Folgende Aktivitäten scheinen häufig mit negativer Stimmung verbunden zu sein:

Folgende Aktivitäten scheinen häufig mit positiver Stimmung verbunden zu sein: