Stimmungskalender

modifiziert nach Dr. P. Wagner, Dipl.-Psych. und Prof. Dr. P. Bräunig, 2005

Monat **Jahr**		**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**
max. Manie	+5																															
deutliche Manie	+4																															
Frühwarnzeichen Manie	+3																															
anhaltend gut gestimmt	+2																															
zeitweise gut gestimmt	+1																															
neutrale Stimmung	**0**																															
zeitweise bedrückt	-1																															
anhaltend bedrückt	-2																															
Frühwarnzeichen Depression	-3																															
anhaltende Depression	-4																															
max. Depression	-5																															
Medikamente																																
Schlaf (Stunden)																																
Besondere Ereignisse																																

Monat **Jahr**		**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**
max. Manie	+5																															
deutliche Manie	+4																															
Frühwarnzeichen Manie	+3																															
anhaltend gut gestimmt	+2																															
zeitweise gut gestimmt	+1																															
neutrale Stimmung	**0**																															
zeitweise bedrückt	-1																															
anhaltend bedrückt	-2																															
Frühwarnzeichen Depression	-3																															
anhaltende Depression	-4																															
max. Depression	-5																															
Medikamente																																
Schlaf (Stunden)																																
Besondere Ereignisse																																