

Selbstbeobachtung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Angenehme Ereignisse:							
Unangenehme Ereignisse:							
Not / Elend							
Suizidgedanken:							
Erholsamkeit des schlafes:							
Körperliche Belastung							
Problemverhalten:							
Drang							
Handlung							
Neue Wege							
Daran gedacht:							
ausprobiert:							

Skala:

0 1 2 3 4 5
 0 trifft gar nicht zu 5 trifft voll und ganz zu