

ÖVS MOOD TRACKER

Anleitung: Für jede Stimmungslage eine Farbe wählen (zum Beispiel: **ruhig** = blau, **wütend** = rot) und die Kästchen täglich in der jeweiligen Farbe oder den jeweiligen Farben ausfüllen. Ziel ist es, die eigenen Emotionen zu beobachten, zu reflektieren und so Zusammenhänge festzustellen und zu erkennen, welche Ereignisse sich positiv oder negativ auf die Stimmung auswirken. Deshalb ist es wichtig, den Mood Tracker regelmäßig anzuschauen und retrospektiv auszuwerten. So kann er dabei helfen, positive Stimmung zu kultivieren.

	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
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
August																															
September																															
Oktober																															
November																															
Dezember																															
Januar																															
Februar																															
März																															
April																															

ruhig

wütend

aufgeregt

normal

traurig

glücklich

gelangweilt

nervös

produktiv

