

# MoodTracker – Datum:

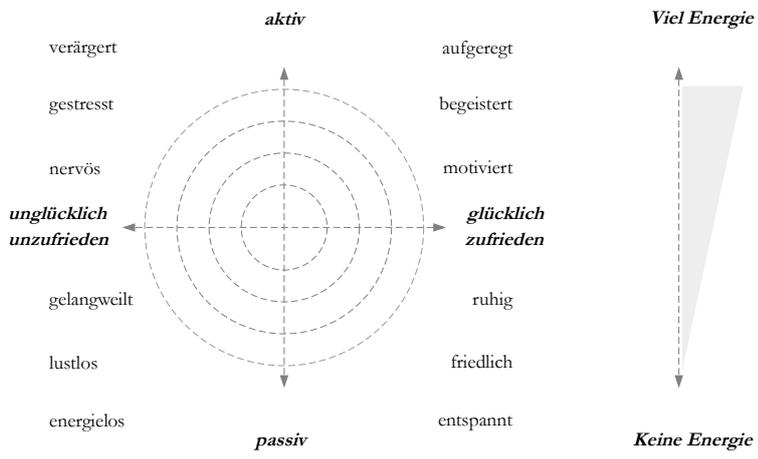


## Erste Tageshälfte

**Stimmung**     schlecht     eher schlecht     neutral     eher gut     gut

### Gefühlslage & Energie

Wie lässt sich deine Stimmung einordnen? Wie steht es um dein Energielevel ?



### Stimmung als Smiley

Wie würde deine Stimmung aussehen?



## Aktivitäten in der ersten Tageshälfte

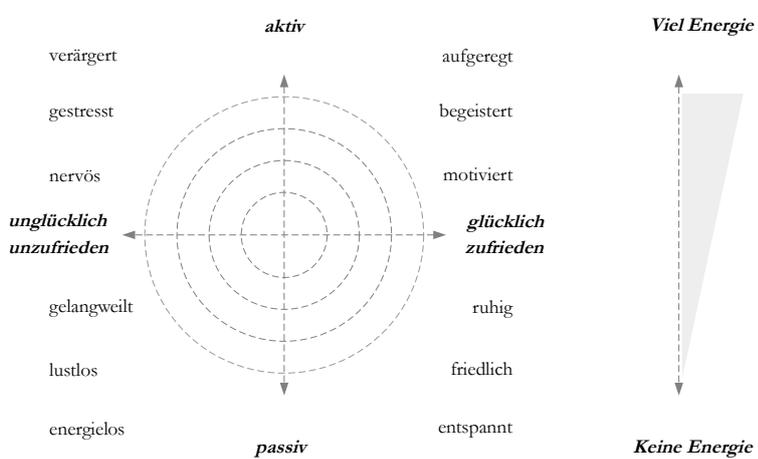
Stichpunkte zu Aktivitäten während der ersten Hälfte des Tages (z.B. Workout, Frühstück, Meditation, Putzen,...)

## Zweite Tageshälfte

**Stimmung**     schlecht     eher schlecht     neutral     eher gut     gut

### Gefühlslage & Energie

Wie lässt sich deine Stimmung einordnen? Wie steht es um dein Energielevel ?



### Stimmung als Smiley

Wie würde deine Stimmung aussehen?



## Aktivitäten in der zweiten Tageshälfte

Stichpunkte zu Aktivitäten während der ersten Hälfte des Tages (z.B. Workout, Mahlzeiten, Snacks, Treffen, ...)

## Am Ende des Tages

### Meine drei Highlights heute

Was waren die drei besten Dinge heute?

1.

2.

3.

### Was hat dir heute am meisten unnötig Zeit geraubt?

Was waren rückblickend betrachtet deine größten unnötigen „Zeitfresser“ heute?

### Ernährung

eher gesund

weder gesund noch ungesund

eher ungesund

### Smartphone & Screentime in Stunden (Nicht berufliche Nutzung)

#### Geschätzte Zeit

unter 2h

über 2h

über 4

unter 6

#### Tatsächliche Zeit\*

\_\_\_\_\_ Stunden

\_\_\_\_\_ Minuten

\*Die tatsächliche Bildschirmzeit lässt sich in den Handyeinstellungen finden oder über eine gesonderte App gemessen werden.

### Notizen zum Tag / Besondere Ereignisse

Welche besonderen Ereignisse gab es heute?

### Wie zufrieden warst du mit dem Tag insgesamt? (1=überhaupt nicht, 10 = sehr)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10