AB 5.3a Wochenprotokoll

Woche: vom 3.9. bis 9.9.2018

	Suizid-ge-danken (0–5)	Dysfunktionales Verhalten 1 Selbstverletzung		Dysfunktionales Verhalten 2 Erbrechen		Schlaf (0–5)	Beweg-ung/Sport (0–5)	Stimm-ung (0–10)	Wenn Not, warum?	Was hat geholfen/ Positive Ereignisse
		Drang (0–5)	Tat (j/n)	Drang (0–5)	Tat (j/n)					
Mo	3,5	0	n	1	n	3	4	4	fühle mich überlastet	lange geschlafen
Di	3,5	1	n	2	n	3	3	3	trotz genügend Schlaf erschöpft	Sachen aussortiert, Bücherregal sortiert
Mi	3	1	n	2	n	2	3	3	müde	Therapie; fühle mich ernst genommen
Do	3,5	1	n	2	n	2	5	3	Einkauf mit Peter in der Stadt war sehr anstrengend und laut	Fahrrad fahren im Wald
Fr	3,5	1	n	2	n	2,5	3	3	unangekündigter neuer Mitarbeiter, musste mit jemand anderen zusammenarbeiten	werde geschätzt, weil ich gut arbeite
Sa	3	2	n	4	n	2,5	4	2	Wochenmarkt, Reizüberlastung	nach Hause gegangen
So	3	1	n	2	n	2,5	3	5	Telefonat mit meiner Schwester, sie hat wenig Verständnis für mich	Lieblingsfilm geguckt

Suizidgedanken
0 = keine
1 = kaum
2 = etwas
3 = wiederkehrend
4 = fast ständig vorhanden
5 = ständig vorhanden

Dysfunktionales Verhalten
0 = kein Drang
1 = kaum
2 = mäßig
3 = drängend
4 = starker Drang
5 = sehr starker Drang

Stimmung
0 = sehr schlecht
10 = sehr gut

Schlaf
0 = gar nicht
1 = sehr schlecht
2 = schlecht
3 = mittelmäßig
4 = gut
5 = sehr gut

Bewegung/Sport
0 = kaum
5 = viel (Sport)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart