Meine Wochen-Stimmungskurve

+100							
+50							
+-0							
-50							
-100							
	M - N- A	M – N – A	M – N – A	M – N – A	M - N - A	M - N - A	M - N - A
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

M=Morgen- N=Nachmittag – A=Abend

Zeichnen Sie wie in einer Fieberkurve Ihre Stimmung zunächst als Punkt ein

Verbinden Sie die Punkte dann miteinander

Was fällt Ihnen auf? - Was möchten Sie gerne verändern?