

ADHS-Tagebuch

Tagesblatt · etwa zwei Minuten am Abend · 1 = sehr schwierig, 5 = sehr gut

Datum _____

Wochentag

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

● Schlaf

eingeschlafen _____ Uhr

aufgewacht _____ Uhr

erholt

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

● Konzentration

Morgen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Nachmittag

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

● Stimmung

Grundstimmung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ausbrüche oder Tränen ☐ nein ☐ ja, wann? _____

● Schwierigster Moment

Was ist vorher passiert? Wo, mit wem, wie lange?

● Das lief gut

● Medikamente und Zyklus (falls zutreffend)

Einnahme _____ Uhr

Wirkung lässt nach ca. _____ Uhr

Zyklustag _____

● Essen und Bewegung

Mahlzeiten regelmässig ☐ ja ☐ nein

Draussen oder Sport ☐ ja ☐ nein

● Notiz für den nächsten Termin

Wochenübersicht

Am Ende der Woche die Zahlen aus den Tagesblättern übertragen · 1 = sehr schwierig, 5 = sehr gut

Woche vom _____ bis _____

Tag	Schlaf	Konzentration	Stimmung	Schwieriger Moment	Stichwort
Mo				☐ ja ☐ nein	
Di				☐ ja ☐ nein	
Mi				☐ ja ☐ nein	
Do				☐ ja ☐ nein	
Fr				☐ ja ☐ nein	
Sa				☐ ja ☐ nein	
So				☐ ja ☐ nein	

Rückblick am Sonntag

- Welcher Tag war der beste, und was war an diesem Tag anders?

- Gibt es einen Auslöser, der mehrmals vorkommt?

- Was möchte ich beim nächsten Termin ansprechen?
