

Mein Depressionstagebuch in der Woche vom..... bis.....

Datum	Energie	Was hat meine Energie gesteigert?	Was hat mir Energie geraubt?	Stimmung	Was hat meine Stimmung verbessert?	Was hat meine Stimmung verschlechtert?																																												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> </table>	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		0			
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		
10																																																		
9																																																		
8																																																		
7																																																		
6																																																		
5																																																		
4																																																		
3																																																		
2																																																		
1																																																		
0																																																		