

Stimmungs- & Schmerz-Tracking — Kreuzbandriss

2 Minuten. Abends. Auf der Couch. Kein Journal, keine Aufsätze. Nur eine Zahl, ein Wort, ein Moment. Warum? Weil Muster sichtbar werden, wenn man sie aufschreibt – und weil mentale Tiefpunkte oft schleichen, bevor man sie spürt. Füll das einfach aus. Mehr brauchst du nicht.

Skala Körper & Stimmung: 1 = *sehr schlecht* · 2 = *schwierig* · 3 = *okay* · 4 = *gut* · 5 = *stark*

Hinweis: *Wenn du mehrere Tage in Folge unter 2 bist: Sprich mit jemandem. Das ist kein Schwäche-Zeichen – das ist Selbstfürsorge.*

Wochenblatt 1 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1–5)**

****Stimmung** (1–5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 2 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1–5)**

****Stimmung** (1–5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 3 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1–5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 4 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Zwischenreflexion – nach 4 Wochen

Wie hat sich dein Durchschnitt verändert? Schau auf die Zahlen – nicht auf dein Gefühl.

Körper-Durchschnitt Woche 1: ____ → Woche 4: ____ · Tendenz: - [] besser gleich schlechter

Stimmungs-Durchschnitt Woche 1: ____ → Woche 4: ____ · Tendenz: - besser gleich schlechter

Was fällt dir auf? _____

Wochenblatt 5 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 6 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 7 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 8 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Zwischenreflexion – nach 8 Wochen

Körper-Durchschnitt Woche 5: ____ → Woche 8: ____ · Tendenz: - [] besser gleich schlechter

Stimmungs-Durchschnitt Woche 5: ____ → Woche 8: ____ · Tendenz: - besser gleich schlechter

Was hat sich seit den ersten 4 Wochen verändert? _____

Wochenblatt 9 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 10 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 11 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1-5)**

****Stimmung** (1-5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

Wochenblatt 12 · Datum: _____ **bis** _____

****Körper** (1–5)**

****Stimmung** (1–5)**

****Schlaf****

****Highlight****

****Schwerster Moment****

Schlaf: G = gut · O = okay · S = schlecht

Wochennotiz: _____

12-Wochen-Übersicht

Trag hier wöchentlich deinen Durchschnitt ein – nach 12 Wochen siehst du, wie weit du gekommen bist.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Körper-Ø und Stimmungs-Ø: Summe der Wochenwerte ÷ 7 (auf eine Nachkommastelle)

Abschlussreflexion – nach 12 Wochen

Körper-Durchschnitt Woche 1: ____ → Woche 12: ____

Stimmungs-Durchschnitt Woche 1: ____ → Woche 12: ____

Was hat sich grundlegend verändert? _____

Was nimmst du mit? _____

Siehe auch

- **Reha-Tagebuch** – ausführlichere Version mit Übungen und Physio-Notizen
- **Tiefpunkt-Logbuch** – wenn mehrere Tage unter 2 liegen