

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

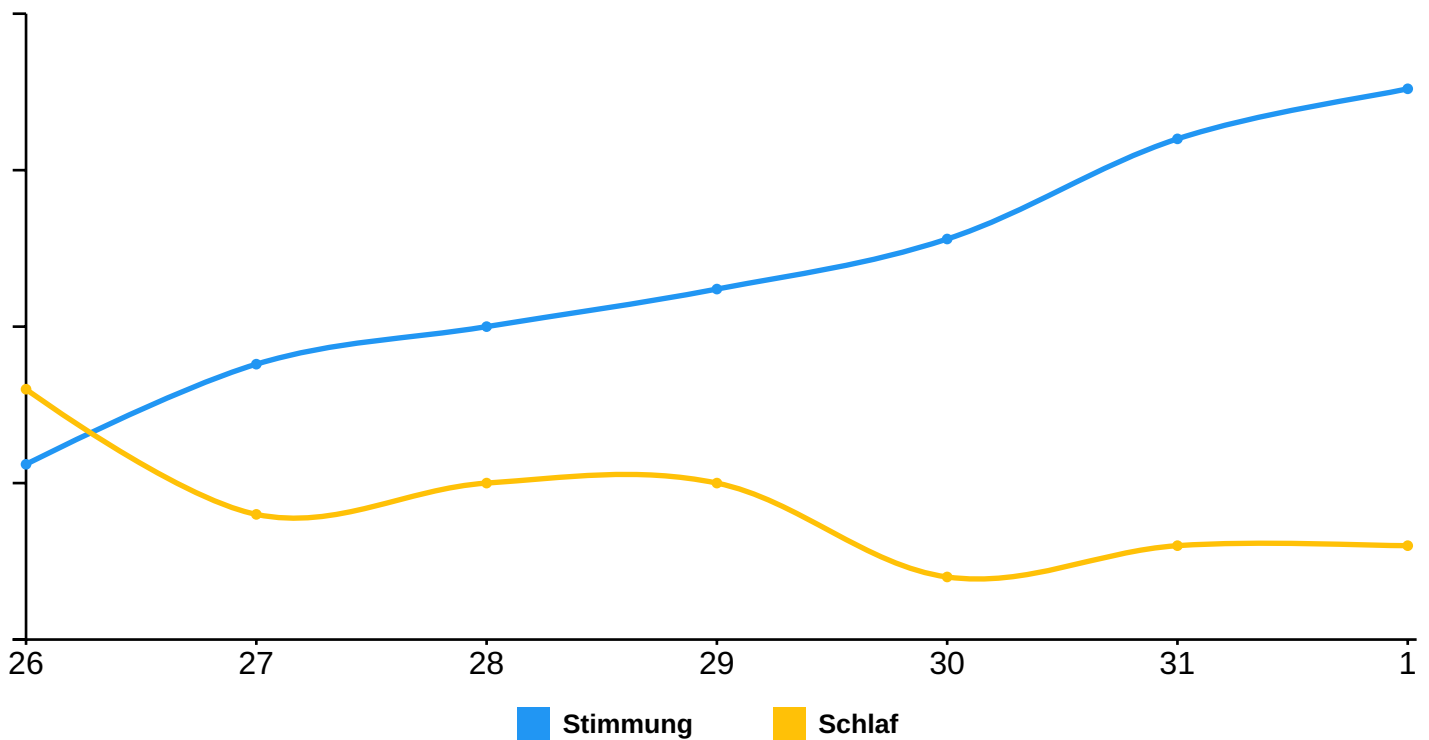
Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Zusammenfassung (Executive Summary)

Ø Stimmung
5.9 / 10

Ø Schlaf
4.3 h

Übersicht: Stimmung & Schlaf



Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Therapie-Vorbereitungsbereich

Dieser Bereich hilft dir bei der Vorbereitung auf deine nächste Therapie-Sitzung.

Das möchte ich besprechen:

Umgang mit starken Stimmungsschwankungen in einer Woche.

Wichtige Ereignisse seit dem letzten Mal:

Stressige Arbeitstage gefolgt von einem entspannten Wochenende.

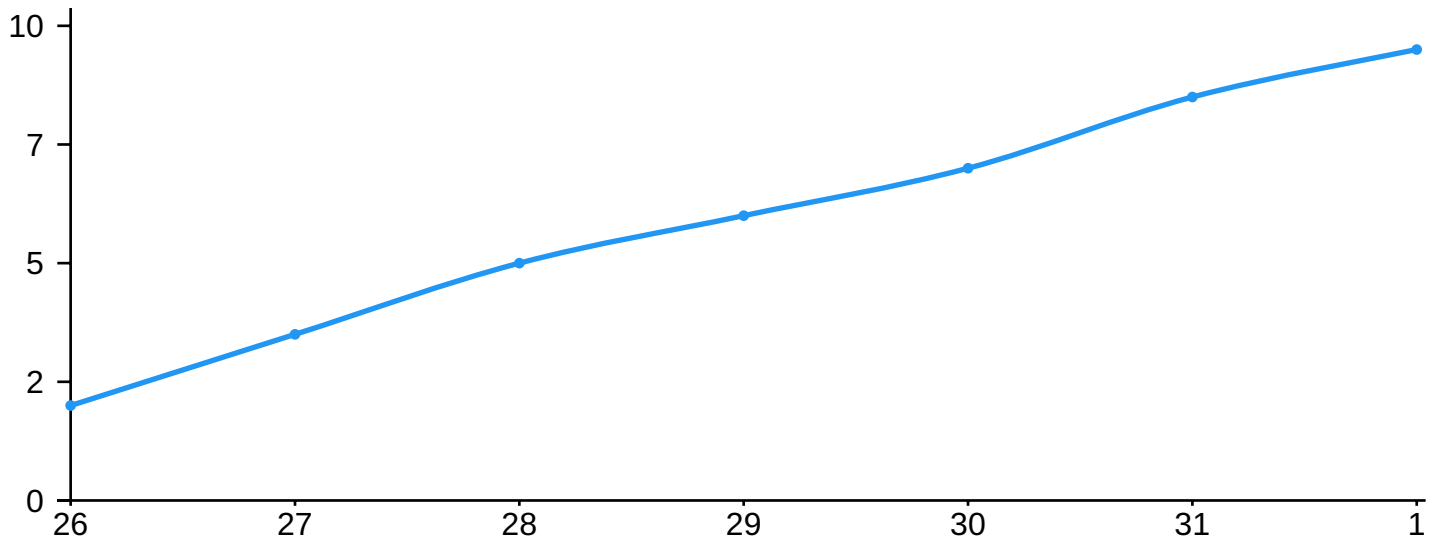
Was hat mir in schwierigen Momenten geholfen?

Tagesstruktur beibehalten, Achtsamkeitsübungen am Morgen.

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Stimmungsverlauf

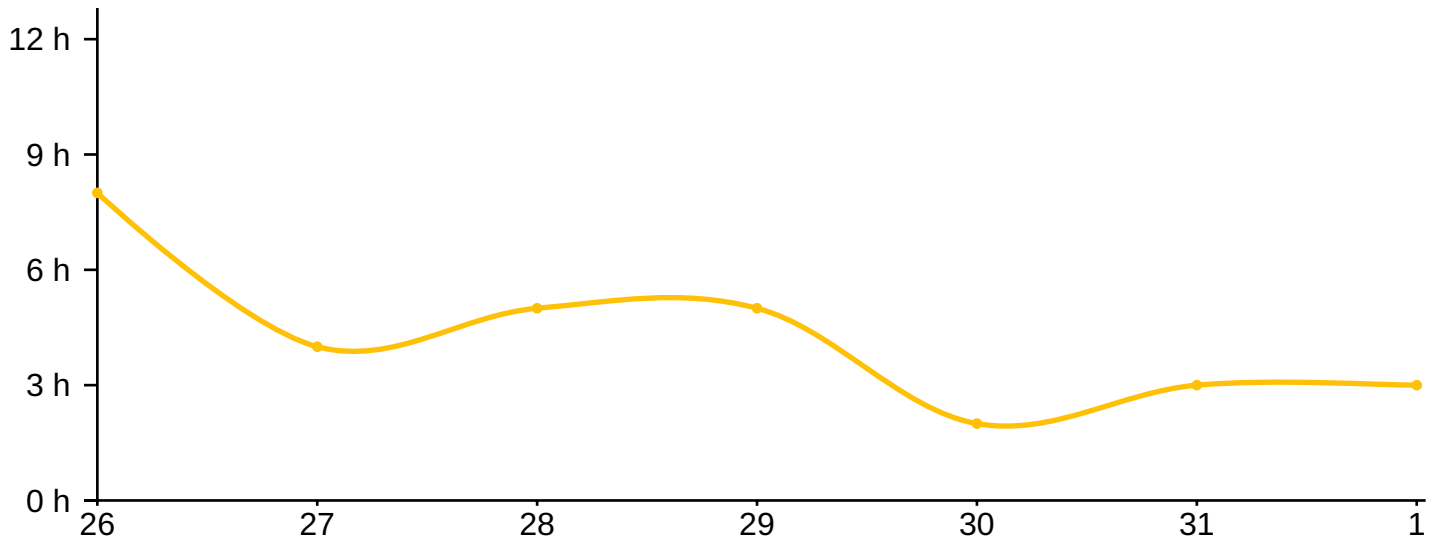


Die Stimmung wird auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (ausgezeichnet) dargestellt.

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Schlafverlauf (Stunden)



Die Grafik zeigt die Schlafdauer in Stunden pro Nacht.

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Detaillierte Einträge

KW 36

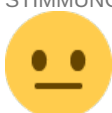
Dienstag 01.09.2026  Begeistert 95%	STIMMUNG  SCHLAF 3h 0m • Ausgeruht Gedanken & Trigger Absolut fantastischer Tag! Neues Projekt auf der Arbeit gestartet, bin extrem motiviert. Persönliche Notizen Ich bin stolz auf mich. Noch vor ein paar Tagen dachte ich, ich schaffe gar nichts mehr, und heute habe ich das Meeting souverän geleitet. Die Wellen gehen hoch und runter, aber es wird besser!
Montag 31.08.2026  Glücklich 85%	STIMMUNG  SCHLAF 3h 0m • Ausgeruht Gedanken & Trigger Super Tag! Hab Freunde getroffen und wir waren gemeinsam essen. Persönliche Notizen Der Abend mit Julia und Tom war fantastisch. Ich habe richtig viel gelacht, was in letzter Zeit selten vorkam. Ich merke mir das als großen Erfolg für diese Woche.

KW 35

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Detaillierte Einträge

Sonntag 30.08.2026  Zufrieden 70%	STIMMUNG  SCHLAF 2h 0m • Ausgeruht Gedanken & Trigger Habe heute endlich die Wohnung aufgeräumt. Fühlt sich gut an. Persönliche Notizen Die saubere Wohnung spiegelt sich total in meinem Kopf wider. Alles wirkt klarer und ich fühle mich sicherer in meinem eigenen Zuhause.
Samstag 29.08.2026  Ruhig 60%	STIMMUNG  SCHLAF 5h 0m • Ausgeruht Gedanken & Trigger Es ging mir heute schon etwas besser. War draußen spazieren. Persönliche Notizen Die frische Luft tat sehr gut. Ich habe gemerkt, wie mein Puls runtergegangen ist. Ich sollte mir angewöhnen, jeden Tag zumindest 10 Minuten rauszugehen.
Freitag 28.08.2026  Gefühllos 50%	STIMMUNG  SCHLAF 5h 0m Gedanken & Trigger Fühle mich heute komplett leer. Keine Energie für irgendwas. Persönliche Notizen Heute war ein richtiger "Grauer-Schleier"-Tag. Ich hab einfach nur im Bett gelegen und Netflix geschaut. Habe ein schlechtes Gewissen deswegen, aber manchmal geht es eben nicht anders.

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Detaillierte Einträge

Donnerstag 27.08.2026  Wütend 35%	STIMMUNG  SCHLAF 4h 0m Gedanken & Trigger Ein sehr hitziger Tag. Viele Konflikte auf der Arbeit. Persönliche Notizen Ich war so sauer auf meine Kollegen. Aber abends habe ich PMR gemacht und das hat mich etwas runtergebracht. Ich muss versuchen, berufliches nicht so nah an mich ranzulassen. Symptome Verspannungen
--	--

Name: Max Mustermann
Fokus: Bipolare Störung & DBT Skills

Zeitraum: 26.08.2026 - 01.09.2026
Premium Therapie-Bericht

Detaillierte Einträge

Mittwoch
26.08.2026



Erschöpft
20%

STIMMUNG



SCHLAF

8h 0m

- Einschlafprob.
- Durchschlafprob.

Gedanken & Trigger

Alles ist heute schiefgelaufen. Ich fühle mich komplett überfordert und gestresst.

Selbstbild

Habe mich heute sehr zurückgezogen und wollte niemanden sehen. Fühle mich nutzlos.

Persönliche Notizen

Ich merke, wie schwer es mir fällt, an solchen Tagen überhaupt aufzustehen. Therapeutin nach einem Notfalltermin fragen? Vielleicht hilft es, wenn ich mir für morgen nur eine einzige kleine Aufgabe vornehme.

Impulsives Verhalten

War kurz davor, aus Frust etwas Dummes zu tun.

Externes Feedback

Habe meine Freundin grundlos angepöbelt.

Symptome

Kopfschmerzen, Verspannungen, Übelkeit

Sonstige Symptome

Herzrasen am Morgen

Skills

Sorgen-Tresor

Ich habe Angst davor, meinen Job zu verlieren.