

# Symptom- & Alltagstagebuch

Für eigene Beobachtungen im Alltag. Die Skala 0-10 ist rein subjektiv und dient nur dem persönlichen Vergleich.

## Eintrag 1

Datum / Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Situation / Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Symptom / Beobachtung: \_\_\_\_\_

Subjektive Stärke (0-10): \_\_\_\_\_ Dauer: \_\_\_\_\_

Auswirkung auf den Alltag: \_\_\_\_\_

Weitere Beobachtungen / möglicher Zusammenhang: \_\_\_\_\_

## Eintrag 2

Datum / Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Situation / Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Symptom / Beobachtung: \_\_\_\_\_

Subjektive Stärke (0-10): \_\_\_\_\_ Dauer: \_\_\_\_\_

Auswirkung auf den Alltag: \_\_\_\_\_

Weitere Beobachtungen / möglicher Zusammenhang: \_\_\_\_\_

## Eintrag 3

Datum / Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Situation / Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Symptom / Beobachtung: \_\_\_\_\_

Subjektive Stärke (0-10): \_\_\_\_\_ Dauer: \_\_\_\_\_

Auswirkung auf den Alltag: \_\_\_\_\_

Weitere Beobachtungen / möglicher Zusammenhang: \_\_\_\_\_