Eilert Coaching
EMOTIONS- UND LEISTUNGSCOACHING

Verlaufsprotokoll-Stimmungskurztest: Angst und Depression

Es hat sich als sehr nützlich erwiesen, während eines Coachings oder einer Therapie ein Verlaufsprotokoll zu nutzen. So können Sie sehr leicht die Entwicklung Ihrer Stimmung überprüfen und Fortschritte dokumentieren.

Hierfür hat es sich bewährt, wenn Sie den Test einmal pro Woche durchführen und dann die jeweilige Punktzahl in die untenstehende Tabelle eintragen.

	Angst		Depression	
Datum	Gedanken und Gefühle	Körperliche Symptome	Gedanken und Gefühle	Körperliche Symptome

Den Stimmungstest finden Sie unter: http://www.eilert-coaching.de/stimmungstest.html

Dirk W. Eilert • Falkenhagener Straße 22 . 13585 Berlin • Tel. 030 / 36 41 55 80 • Mobil 0177 / 501 70 82 • Fax 030 / 36 41 55 81
mail@eilert-coaching.de • www.eilert-coaching.de • USt-IdNr. DE200249524