

Verhaltensaktivierungsplan

Steuern Sie gedrückter Stimmung und Inaktivität entgegen, indem Sie gezielt Aktivitäten planen, die Erfolgserlebnisse (Meisterschaft) oder Freude (Vergnügen) vermitteln.



MASTERY (M)
Sense of
accomplishment/skill



PLEASURE (P)
Enjoyment, relaxation, or
fun

E = Erfolg (Leistung), V = Vergnügen (Freude). Bewertung 0-10.

TIME	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
☀ MORGEN (7:00 - 12:00)							
08:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
10:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🕒 NACHMITTAG (12:00 - 17:00)							
12:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
14:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
16:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌙 ABEND (17:00 - 22:00)							
18:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
20:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
22:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P