

## **Tagesform / Kräfte einteilen**

Wichtig: Tagesplan erstellen, Tagesstruktur einhalten

1. Wie geht es mir heute?

Manie, Depression oder einfach nur „normal“

---

### 2.1. Manie

In der Manie ist es wichtig, seine Kraft so ein zu teilen, dass man sich nicht übernimmt. Das heißt: Pausen planen, Ruhephasen festlegen, runter fahren (Entspannung etc.) Tagesstruktur wenn möglich einhalten.

### 2.2. Depression

Wenn der Antrieb fehlt, fällt einem vieles schwer. Trotzdem ist es wichtig kleine Dinge zu tun. Den Tagesplan der Tagesform entsprechend an zu passen. Es ist nicht schlimm, wenn einmal etwas „liegen bleibt“. Kleine Dinge zu schaffen hebt die Stimmung.

### 2.3. „einfach nur normal“

Wenn man sich „einfach nur normal“ fühlt kann man die Tagesstruktur entsprechend anpassen. Liegen gebliebenes kann aufgearbeitet werden. Auch hier Kräfte einteilen nicht vergessen.

3. Was ist trotz Tagesform wichtig?

3.1. Welche Termine MUSS ich erledigen/einhalten?

---

---

3.2. Wie kann ich mich ausbremsen und Entspannung finden? (Manie)

---

---

3.3. Welche Aufgaben kann ich erledigen, welchen Hobbys kann ich nachgehen, damit meine Stimmung wieder aufhellt? Ich wieder mehr Antrieb bekomme? (Depression)

---

---

4. Wie kann ich den Tag entsprechend meiner Tagesform gestalten?

---

---