



	Tag	1	2	3	4	5	6	7
Energielevel	Physisch							
	Kognitiv							
	Emotional							
Leistungslevel (Stunden)	Arbeits/Schulzeit							

Besonderheiten							

INFO:

1. Tragen Sie Ihre Energielevel (0=keine Energie bis 10=gesunde Energie) täglich in die obige Tabelle ein.

2. Tragen Sie bitte Besonderheiten (z.B. emotionales Gespräch, Sporteinheit, herausfordernde kognitive Aufgaben, Urlaub, Krankheit) ein, wenn es diese gab.

3. Übertragen Sie am Ende der Woche die Werte in die Grafik.

Energielevelbeschreibung: 0

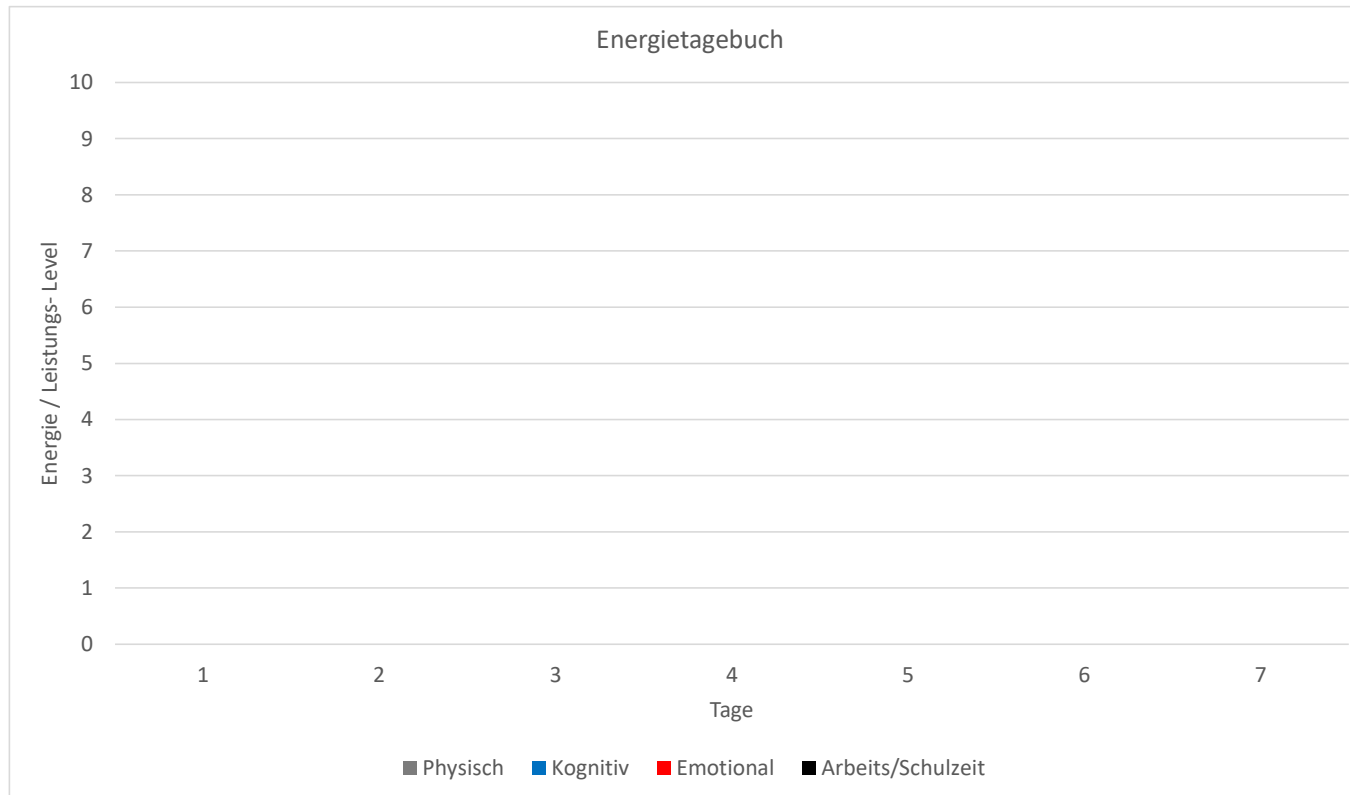
keine Energie, Pausen und Schlaf bewirken keine Verbesserung, es ist keine Belastung aushaltbar;

Energielevelbeschreibung: 5

deutlich reduzierte Energie, deutlich mehr Ruhephasen notwendig

Energielevelbeschreibung: 10

gesunde Energie, wie vor der Erkrankung, Erschöpfungsgefühle entsprechen der Belastung



Energie-Wochenbuch: Arbeitsblatt vom Lehrstuhl Klinische Neuropsychologie & Neuropsychologische Psychotherapie, Universität Regensburg, Prof. Randerath



	Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Energielevel	Physisch												
	Kognitiv												
	Emotional												
Leistungslevel (Stunden)	Arbeits/Schulzeit												

<i>Besonderheiten</i>													
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Wöchentlich:

Tragen Sie Ihre durchschnittlichen Energielevel (0=keine Energie bis 10=gesunde Energie) wöchentlich in die Tabelle ein.

Tragen Sie bitte auffällige Besonderheiten ein, wenn es diese gab.

