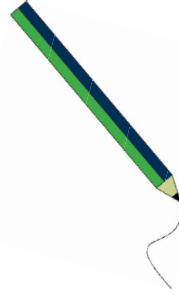









Stimmungsbarometer

Jeden Tag 24 Stunden lang glücklich sein – das funktioniert nicht. Manchmal kann ein kleiner Anlass schon ausreichend sein, um richtig sauer zu werden – wenn die kleine Schwester die letzte Portion Kartoffelpüree gegessen hat zum Beispiel. Anders herum reicht schon mal eine einzige Nachricht, um super gut drauf zu sein – wenn der oder die Richtige sie geschrieben hat.

Deine Aufgabe:



Notiere eine Woche lang für jeden Schultag, wie es dir in der Zeit nach der Schule bis zum Einschlafen jeweils geht. Setze dafür jeweils ein Kreuz in das passende Kästchen. Wenn deine Stimmung einen besonderen Anlass hat, notiere den im Kästchen zusätzlich als Stichwort, zum Beispiel „nervige Schwester“ oder „Nachricht von XY“.

Tag	 super gut drauf	 gut drauf	 geht so	 nicht gut drauf	 sauer	 fix & foxi	 traurig
Montag							
früher Nachmittag							
später Nachmittag							
früher Abend							
später Abend							