



7-Tage-Belastungstagebuch



Vorbereitung für den Arzttermin bei einer Mutter-Kind-Kur

Dieses Tagebuch hilft euch dabei, über sieben Tage kurz festzuhalten, wie es euch im Alltag geht. So könnt ihr im Arzttermin konkreter erklären, welche Beschwerden euch belasten und wie stark sie euren Familienalltag beeinflussen.

So nutzt ihr den Bogen



1. Nehmt euch pro Tag 3 bis 5 Minuten Zeit.
2. Stichworte reichen völlig aus.
3. Seid ehrlich – nicht perfekt.
4. Notiert vor allem, was euch belastet und was im Alltag nicht gut funktioniert.

Worauf ihr achten könnt




- Schlaf
- körperliche Beschwerden
- Anspannung / Stimmung
- Stresslevel von 1 bis 10
- belastende Situationen
- was nicht gut funktioniert hat
- was geholfen hätte
- besondere Gedanken oder Sorgen

Wichtig



Das Tagebuch ist kein offizielles Formular und ersetzt keine medizinische Einschätzung. Es soll euch nur helfen, eure Belastung im Alltag greifbarer zu machen.





Tage 1 und 2

Kurze Notizen für euren Alltag



Tag 1

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:

Tag 2

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:



Tage 3 und 4

Muster im Alltag erkennen



Tag 3

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:

Tag 4

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:



Tage 5 und 6

Was wiederholt sich?

Tag 5

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:

Tag 6

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:

Tipp: Achtet vor allem auf wiederkehrende Belastungen – sie sind im Arzttermin oft besonders wichtig.



Tag 7 und Auswertung

Gut vorbereitet in den Arzttermin

Tag 7

Datum: _____

Schlaf: _____ körperliche Beschwerden: _____ Anspannung / Stimmung: _____ Stresslevel (1-10): _____

Was war heute besonders belastend?

Was hat heute nicht gut funktioniert?

Was hätte mir heute geholfen?

Besondere Gedanken oder Sorgen:

Auswertung für den Arzttermin

Diese Beschwerden haben mich in den letzten Tagen am meisten belastet:

Diese Situationen waren im Alltag besonders schwierig:

Das hat wiederholt nicht gut funktioniert:

Das sollte meine Ärztin oder mein Arzt unbedingt wissen:

Meine drei wichtigsten Punkte für den Termin:

1. _____
2. _____
3. _____



Kleiner Hinweis: Nehmt zum Termin nur die Punkte mit, die ihr teilen möchtet.
Stichworte reichen aus.

