

# TAGESPLAN - DEPRESSION

Name :

Datum :

---

## Morgen

- Aufstehen und Morgentoilette
- Frühstück (gesunde Ernährung)
- Morgenspaziergang oder leichte Bewegung

## Vormittag

- Beschäftigung mit Tagesaufgaben / Arbeit / Lernen
- Pause mit Entspannungsübung (z.B. Atemübungen)

## Mittag

- Mittagessen (ausgewogen und nährstoffreich)
- Kurze Ruhephase oder Mittagsschlaf

## Nachmittag

- Spaziergang, frische Luft oder sportliche Aktivität
- Beschäftigung mit Hobby oder sozialen Kontakten

## Abend

- Abendessen (leicht und gesund)
- Entspannungsrituale (Musik, Lesen, Meditation)

## Nacht

- Regelmäßige Schlafenszeit einhalten
- Sorgen und Gedanken notieren (Tagebuch)

## Notizen / Beobachtungen des Tages:

---

---

---

---

---

---

---

**Unterschrift Patient**

**Unterschrift Therapeut**

Unterschrift : \_\_\_\_\_

Unterschrift : \_\_\_\_\_

Originalquelle dieses Dokuments:

<https://vorlagenfy.com/tagesplan-depression/>

War diese Vorlage für Sie hilfreich?

Weitere aktuelle Vorlagen finden Sie unter:

<https://vorlagenfy.com>

Mehr Vorlagen

Diese Vorlage ist ausschließlich für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch bestimmt.  
Bei Weitergabe oder Veröffentlichung ist die Nennung der Quelle verpflichtend.

Diese Vorlage dient lediglich zur Orientierung und stellt keine Rechtsberatung dar.  
Es wird empfohlen, sich im Einzelfall an eine fachkundige Rechtsberatung zu wenden.