



# Mein ENERGIETAGEBUCH

Um Ihren  
Energieverbrauch  
besser im Blick zu  
behalten





# Mein ENERGIETAGEBUCH

Es gibt viele chronische Erkrankungen, die mit einer starken Erschöpfung und Müdigkeit einhergehen können. Es handelt sich um einen Erschöpfungszustand, der auch durch viel Ausruhen oder Schlaf nicht zu bewältigen ist und unabhängig von Belastungen auftritt. Dieser Zustand wird in der Medizin auch als „Fatigue“ bezeichnet. Vielleicht kennen auch Sie diesen Dauerzustand der Kraft- und Energielosigkeit? Der Umgang mit diesem wird oftmals zu einer

Herausforderung, weshalb es sich lohnen kann, Ihre Energiereserven im Blick zu behalten. Dieses Energietagebuch kann Ihnen dabei helfen, Ihren Energieverbrauch im Alltag zu dokumentieren. Finden Sie für sich heraus, welche Tätigkeiten Sie als besonders anstrengend empfinden und zu welchen Tageszeiten Sie sich in der Regel besonders erschöpft fühlen. Durch Führen dieses Energietagebuchs erkennen Sie, welche Faktoren Ihre Fatigue beeinflussen. Mit diesen Informationen können Sie Ihr Energie- und Aktivitätsmanagement an Ihre Belastbarkeit anpassen.

Das Energietagebuch ist in Zusammenarbeit mit Herrn Dipl.-Psych. Oliver Özöncel, Psychoonkologe an der Charité-Universitätsmedizin Berlin, entstanden.



## So führen Sie Ihr Energietagebuch

Notieren Sie das Datum und ob Sie in der vergangenen Nacht gut oder schlecht geschlafen haben. Tragen Sie in die Tabelle ein, zu welcher Uhrzeit Sie welche Tätigkeit ausgeführt haben und wie stark Sie sich dadurch erschöpft fühlen. Nutzen Sie für die Bewertung des Grades Ihrer Erschöpfung die Fatigue-Skala.



(1 = fast gar nicht erschöpft, **10 = maximal erschöpft**).

In die Spalte „Bemerkungen“ können Sie beispielsweise Ereignisse des Tages, die Sie besonders belastet haben oder körperliche/seelische Beschwerden eintragen. Am Ende des Tages bewerten Sie in der Rückschau, wie stark Sie sich gefordert oder eventuell auch überfordert haben.

Ein Beispiel

Datum: 25.02.2023

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:
7:45	Aufstehen, Frühstück	5	Kopfschmerzen
9:15	Arzttermin	6	
11:00	Einkaufen	8	
12:30	Zuhause, Essen	8	
14:00	Aufräumen, Geschirr spülen	9	
15:00	Ausruhen	5	Streit aufgeregt, nervös
17:00	Zum Yoga-Training	4	
19:30	Mit Freundin Essen gegangen	8	
22:00	Telefonat mit meinem Bruder	9	
23:00	Schlafen gehen	10	

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

Datum: \_\_\_\_\_

Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:



Die Plattform für seltene Erkrankungen

Eine Plattform, die **Menschen mit seltenen Erkrankungen** zusammenbringt. In jeder Live-Veranstaltung erwartet Sie ein spannendes Thema, eine Fragerunde mit dem Experten und vieles mehr. **Weitere Informationen** finden Sie hier:



[selten-vereint.de](https://selten-vereint.de)

Swedish Orphan Biovitrum GmbH  
Fraunhoferstraße 9a, 82152 Martinsried, Deutschland  
[sobi-deutschland.de](https://sobi-deutschland.de)

