

# TRACK MY DAY

Tag im Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1. Stimmung																																
2. Emotionen																																
3. Körper																																
4. Zukunft																																
5. Selbstbewusstsein																																
6. Konzentration																																
7. Gesprächigkeit																																
8. Selbstwirksamkeit																																
9. Leistung																																
10. Anspannung																																
11. Stressquantität																																
12. Stressqualität																																
13. Schlafquantität																																
14. Schlafqualität																																
15. Erholung																																
16. Lachen																																
17. Leichtigkeit																																
18. Tageslicht																																
19. Libido																																
20. Arbeit																																
21. Rauchen																																
22. Alkohol																																
23. Soziale Interaktion																																
24. Ernährung																																
25. Sport																																
26. Erfolg																																



# TRACK MY DAY

KLARE UND GUTE INFOS → KLARE UND GUTE ENTSCHEIDUNGEN

## ERLÄUTERUNG

- „Tracken“ bedeutet soviel wie „(ver)folgen“ oder „aufspüren“ und „Day“ ist der Tag
- Hauptaugenmerk liegt auf einem einzelnen „Tag“ und den entsprechenden Faktoren, die wir direkt oder indirekt beeinflussen können
- TMD stellt im Prinzip eine Waage bzw. Blutanalyse auf der Psychologischen Ebene dar
- Jeder Faktor wird von 1-10 bewertet und beschreibt den ganzen Tag
- Es handelt sich um eine Beschreibung des IST-Zustands, aus der später eine Analyse folgen kann
- Jedes Rating ist subjektiv, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“

## DURCHFÜHRUNG

- Es wird empfohlen, das Projekt ca. 100 Tage durchzuführen
- Das Rating sollte am Ende eines jeden Tages stattfinden um wirklich den Tag als ganzen abzubilden
- Es empfiehlt sich eine feste Gewohnheit fürs Rating zu entwickeln, beispielsweise nach dem Zähneputzen oder Weckerstellen

## WARUM TMD?

- TMD ist eine Variante das Bewusstsein bzw. Gefühl für den eigenen Tag und der entsprechenden Einflussfaktoren zu erweitern
  - Wie geht es mir überhaupt?
  - Wovon ist meine Stimmung abhängig?
  - Welche Faktoren kann ich direkt beeinflussen?
  - Welche Zusammenhänge gibt es unter den Faktoren?
- Ziel: Veränderungen der Stimmung bzw. der Faktoren frühzeitig festzustellen und zu erkennen. Um dann, falls eine Notwendigkeit besteht, im zweiten Schritt adäquate Strategien zur Stimmungsstabilisierung anzuwenden.

## TRACK MY DAY - ERLÄUTERUNG DER FAKTOREN (1/2)

1. Stimmung (1=sehr schlechte Stimmung & 10=sehr gute Stimmung)
  - a. Wie war meine Stimmung heute insgesamt
2. Emotionserleben (1=sehr schwaches Emotionserleben & 10=sehr starkes Emotionserleben)
  - a. Wie intensiv habe ich meine Emotionen wie Freude, Angst, Liebe, Wut usw. am heutigen Tag wahrgenommen?
3. Körperliche Gesundheit (1=sehr schlechte körperliche Gesundheit & 10=sehr gute körperliche Gesundheit)
  - a. Wie steht es um meine Körper? Habe ich Schmerzen oder Beeinträchtigungen, bin ich krank?
4. Blick in die Zukunft (1=sehr pessimistischer Blick in die Zukunft & 10=sehr optimistischer Blick in die Zukunft)
5. Selbstbewusstsein (1=sehr schwaches Selbstbewusstsein & 10=sehr starkes Selbstbewusstsein)
  - a. Wie überzeugt bin ich von meinen Fähigkeiten und meinem Wert als Person? Wie bin ich heute aufgetreten?
6. Konzentrationsfähigkeit (1=sehr schlechte Konzentration & 10=sehr gute Konzentration)
  - a. Wie war meine Konzentrationsfähigkeit heute beim Lesen, Arbeiten, Reden, Kochen usw.?
7. Gesprächigkeit (1=sehr ungesprächig & 10=sehr gesprächig)
  - a. Wie gesprächig war ich heute in Konversationen mit Bekannten, aber auch in Small Talks mit Fremden?
8. Selbstwirksamkeitsüberzeugung (1=sehr schwache Selbstwirksamkeitsüberzeugung & 10=sehr starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
  - a. Halte ich mein Schicksal in meiner Hand?
  - b. Konnte ich heute durch mein eigenes Verhalten mich und die Dinge, die mich umgeben, zum Besseren ändern?
9. Leistungsfähigkeit (1=fast gar nicht leistungsfähig & 10=sehr leistungsfähig)
  - a. Wie leistungsfähig war ich heute im Job, im Haushalt, in der Schule, in der Uni, im Sport usw.?
10. Anspannung (1=fast gar nicht angespannt & 10=sehr angespannt)
  - a. Wie angespannt war ich heute? Stand oder stehe ich unter Druck?
11. Stressquantität (1=sehr wenig Stress & 10=sehr viel Stress)
  - a. Wieviel Stress hatte ich heute auf Arbeit, beim Autofahren, Zuhause usw.? Stress ist alles was als Stress wahrgenommen wird!
12. Stressqualität (1=sehr unangenehmer Stress & 10=sehr angenehmer Stress)
  - a. Wie habe ich meinen Stress heute insgesamt empfunden?
13. Schlafquantität (Angabe in Stunden)
  - a. Wie lange habe ich wirklich geschlafen? Im Bett Rumliegen und nicht schlafen zählt nicht!

## TRACK MY DAY - ERLÄUTERUNG DER FAKTOREN (2/2)

14. Schlafqualität (1=sehr schlechte Schlafqualität & 10=sehr gute Schlafqualität)
  - a. Wie habe ich geschlafen? Wie habe ich mich direkt nach dem Aufwachen gefühlt?
15. Erholung (1=sehr wenig Erholung & 10=sehr viel Erholung)
  - a. Wieviel habe ich mich heute erholt? Jeder erholt sich anders, also zählt unter Erholung alles, was als Erholung empfunden wird!
16. Lachen (1=sehr wenig gelacht & 10=sehr viel gelacht)
17. Leichtigkeit (1=sehr schwerfällig und nachdenklich & 10=lockerleicht)
  - a. Wie leicht ging der Tag heute von der Hand? Hatte ich Momente in denen ich im Flow war? Habe ich vor mich her gesummt bzw. gepfiffen?
18. Zeit am Tageslicht (Angaben in Minuten)
  - a. Hier zählt der Spaziergang, genauso wie auf der Terrasse sitzen oder der Gang zum Bus/ Auto im Hellen!
19. Libido (1=keine Libido & 10=maximale Libido)
  - a. Wieviel Lust hattest du heute auf Liebe, Sex und Erotik?
20. Arbeitsquantität (Angaben in Stunden)
  - a. Beruf, Uni, Schule, Hausarbeit, Therapie, Aufräumen usw.
  - b. Zweckmäßige Handlungen, die nicht aus purem Vergnügen durchgeführt werden. Eigene Eingrenzungen bitte beibehalten.
21. Rauchen (Mengenangabe Shisha und Zigaretten)
22. Alkohol (Mengenangabe und Art)
23. Soziale Interaktion (1=sehr wenig soziale Interaktion & 10=sehr viel soziale Interaktion)
  - a. Mit wie vielen Leuten hatte ich heute persönlich, telefonisch oder im Chat zu tun? Partys? Meetings? Gruppen?
24. Ernährung (1=sehr ungesunde Ernährung & 10=sehr gesunde Ernährung)
  - a. Wie gesund habe ich mich heute ernährt? Alle Mahlzeiten fließen in die Bewertung mit ein!
25. Sport (Angaben in Stunden)
26. Erfolg (1=sehr viel Misserfolg & 10=sehr viel Erfolg)
  - a. Wie erfolgreich verlief insgesamt mein Tag heute?