

Doro Ottermann

# Tagebuch

für gute und schlechte Tage

Zum Ankreuzen und Ausfüllen

**mosaik**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

24. Auflage

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design  
Umschlagillustration: Doro Ottermann  
Gestaltung: Doro Ottermann  
Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck  
CH · Herstellung: IH  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-442-39210-0

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)





Das verhaselt mit der Laune:





Und das macht mich glücklich:



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

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



So sieht die Laus aus, die mir  
über die Leber gelaufen ist:



Das ging heute schief: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Trotzdem aus Versehen gelacht? ☐ mal  
Worüber? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Damit hab ich ziemlich viel Zeit verplumpert: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bereue ich es? ☐ ja ☐ nein

Das ging mir gegen den Strich: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Drei Dinge, die ich morgen besser machen könnte:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



So fühle ich mich:

|               | ja                       | nein                     | etwas                    |                 | ja                       | nein                     | etwas                    |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| niedlich      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lebendig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gelassen      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | vorlaut         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| extrovertiert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | überschwänglich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verdrückt     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verdrückt       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| geschwätzig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | motiviert       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| genial        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Menschen getroffen: ☐ Stück, Namen: \_\_\_\_\_

Liebster Gesprächspartner: \_\_\_\_\_

So viele Menschen hab ich mit meiner guten Laune angesteckt:

☐ Stück, Namen: \_\_\_\_\_

Das habe ich heute getan, um meinen Zielen näher zu kommen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Das war sonst noch so los: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich freue mich auf morgen, ☐ weil ☐ obwohl \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



Ich fühle mich:

|           | ja                       | nein                     | stark                    |            | ja                       | nein                     | stark                    |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ratlos    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | resigniert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verpennt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verzagt    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sachlich  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | leer       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| chaotisch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | unflexibel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| idiotisch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | bedrückt   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verloren  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Das habe ich heute gemacht: \_\_\_\_\_

Und das hätte ich viel lieber gemacht: \_\_\_\_\_

Ich hab darüber nachgedacht, ob ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ oder besser nicht. Nach reiflicher Überlegung bin ich zum Entschluss gekommen, dass \_\_\_\_\_

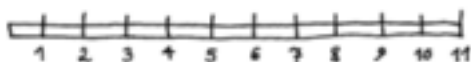
Sind Zweifel angebracht? ☐ auf jedem Fall! ☐ höchstens kleine Warum? \_\_\_\_\_

Schlimmster Tiefpunkt des Tages: \_\_\_\_\_





So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



Ich bin stolz darauf, dass ich \_\_\_\_\_

Das war zwar nicht so optimal: \_\_\_\_\_

aber dafür hat das ganz gut geklappt: \_\_\_\_\_

Auch das hat mich motiviert: \_\_\_\_\_

Diese drei Kleinigkeiten haben mir Freude gemacht:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Gelacht:  mal. Worüber? \_\_\_\_\_

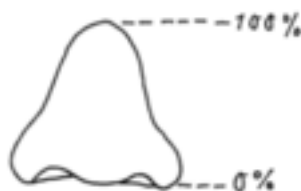
Schönster Höhepunkt des Tages: \_\_\_\_\_

Datum:

Uhrzeit:



So voll hat ich die Nase:  
(Zustand einzeichnen)



Damit hab ich mich heute abgekämpft: \_\_\_\_\_

Das ging mir dabei durch den Kopf: \_\_\_\_\_

Da war der Wurm drin: \_\_\_\_\_

Wie schwer fällt es mir gerade, positiv zu denken?

☐ sehr schwer ☐ es ist möglich

Warum? \_\_\_\_\_

Ein bisschen Platz für allgemeines Gekörgel: \_\_\_\_\_



Ich fühle mich:

|               | ja                       | nein                     | etwas                    |             | ja                       | nein                     | etwas                    |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| glücklich     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | erholt      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| anständig     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zahn        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| unvergesslich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | spendabel   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | fleißig     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| schüchtern    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | einzigartig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| nüchtern      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Darvon hab ich mich überhaupt nicht stressen lassen: \_\_\_\_\_

Gute Nachrichten: \_\_\_\_\_

Ich spiele mit dem Gedanken \_\_\_\_\_

So zufrieden bin ich: 0%  100%

Morgen wird ein guter Tag, weil \_\_\_\_\_

Datum:

Uhrzeit:



So fühle ich mich:

|             | ja                       | nein                     | etwas                    |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| schrecklich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verkleinert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| naiv        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| primitiv    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| herrisch    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| aufgebracht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| geradlinig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| wortkarg    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                 | ja                       | nein                     | etwas                    |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| geizig          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| hässlich        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| dünnhäutig      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| entückt         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| überflüssig     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verschlossen    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| hormongesteuert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| _____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Das hätte ich gerne anders gemacht: \_\_\_\_\_

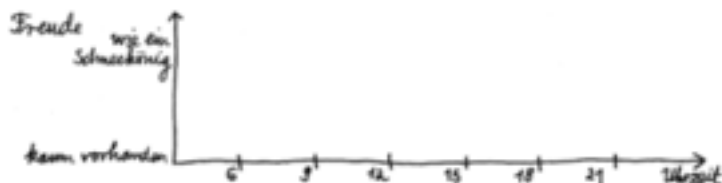
Habe ich meine Ziele zu hoch gesteckt? ☐ ja ☐ nein ☐ etwas  
Details: \_\_\_\_\_

Blagen mich Zweifel? ☐ ja ☐ nein  
Welche? \_\_\_\_\_

Das ist wirklich ☐ ein Drama! ☐ alles halt so wild

So gestresst bin ich: 0%  100%

Das geht mir auf den Keks: \_\_\_\_\_



Besser hätte es nicht kommen können. Morgens habe ich \_\_\_\_\_  
danach war ich \_\_\_\_\_  
und abends habe ich \_\_\_\_\_

Auch in dieser Hinsicht wurden meine Erwartungen übertroffen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Könnte es noch besser kommen? ☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht  
Wie? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hat mir jemand eine Freude gemacht? ☐ ja ☐ nein  
Wer? Womit? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das wünsche ich mir für ☐ morgen ☐ die Zukunft: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



Nehwecken und Zipperlein:  
(entsprechende Körperteile markieren)



So viel Zeit hab ich verschwendet mit

Arbeiten: \_\_\_\_\_ Stunden

Grübeln: \_\_\_\_\_ Stunden

Essen: \_\_\_\_\_ Stunden

Fladern: \_\_\_\_\_ Stunden

Fernsehen: \_\_\_\_\_ Stunden

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ Stunden

Wäre ich lieber im Bett geblieben? ☐ ja ☐ nein

Warum? \_\_\_\_\_

Meine größte Angst ist gerade, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, aber \_\_\_\_\_

Gewinnt: ☐ mal. Vorher? \_\_\_\_\_

Der Aufreger des Tages: \_\_\_\_\_



Ich fühle mich:

|              | ja                       | nein                     | etwas                    |            | ja                       | nein                     | etwas                    |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| friedlich    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | still      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| exotisch     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | gut        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ehrenhaft    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lieblich   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| begeistert   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | phänomenal | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fürsorglich  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | frech      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| schrill      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | so lala    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verunsichert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | entspannt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| renitent     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Das hat mich ziemlich glücklich gemacht: \_\_\_\_\_

Und das hat mich zum Lachen gebracht: \_\_\_\_\_

Hat ich mich selbst überrascht? ☐ ja ☐ nein

Womit? \_\_\_\_\_

Dafür hätte ich einen Orden verdient: \_\_\_\_\_

Morgen könnte ich \_\_\_\_\_

Datum:

Uhrzeit:



Ich fühle mich:

|              | ja                       | nein                     | stark                    |             | ja                       | nein                     | stark                    |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| schlapp      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | überheblich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| einsam       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | enttäuscht  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gebildet     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | hässlich    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| feindselig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | langsam     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| debil        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | penibel     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verbräunt    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | sensibel    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stolz        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | erbst       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verschlossen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Damit hatte ich echt Reck: \_\_\_\_\_

Und das fehlt mir gerade: \_\_\_\_\_

Ich bin mit der Gesamtsituation ☐ unzufrieden ☐ zufrieden, weil

Möchte ich heute lieber jemand anders sein? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wer? \_\_\_\_\_

Hört mich die gute Laune an? ☐ ja ☐ nein

Und wieso? \_\_\_\_\_





So glücklich bin ich:



Diese Farbe beschreibt meine Laune am besten: \_\_\_\_\_

Komplimente bekommen? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wofür? \_\_\_\_\_

Und jetzt mach ich mir selbst noch welche!

Das hat ich gut gemacht: \_\_\_\_\_

und ganz besonders Flut ab für meine \_\_\_\_\_

Dumm gelaufen: \_\_\_\_\_

aber das Gute daran ist \_\_\_\_\_

Drei besondere Momente des Tages:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Datum:

Uhrzeit:



Stimmung:

ganz okay

wirklich mies



6

9

12

15

18

21

Uhrzeit

Das hat mir heute gar nicht gut gefallen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. Schwamm drüber!

Ich habe \_\_\_\_\_ so richtig meine Meinung über \_\_\_\_\_ gesagt.

Jetzt fühle ich mich ☐ besser ☐ schlechter ☐ genau wie vorher

Ich habe leider nicht mehr geschafft \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, aber morgen hole ich es vermutlich nach.

Das hat mich nachdenklich gestimmt: \_\_\_\_\_

Verbesserungsvorschläge für ☐ morgen ☐ die Zukunft allgemein: \_\_\_\_\_



So fühle ich mich:

|                  | ja                       | nein                     | stark                    |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| koerperlich      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zufrieden        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| geheimnisumwoben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bombastisch      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| eingebildet      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| schnell          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sexig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| durchschnittlich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|             | ja                       | nein                     | stark                    |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| lustig      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| frei        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| feinsinnig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| klug        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| flatterhaft | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| effizient   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verlegen    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hat ich mich selbst übertroffen? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, womit? \_\_\_\_\_

Der schönste Gedanke des Tages: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, die mich glücklich gemacht haben:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Darauf freue ich mich: \_\_\_\_\_

Datum:

Wochentag:



Ich fühle mich

|              | ja                       | nein                     | etwas                    |                  | ja                       | nein                     | etwas                    |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| schlecht     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | niedergeschlagen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| resigniert   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aufgebracht      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kratzbünstig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verschwiegen     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| unbefriedigt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | gönnerhaft       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| dekadent     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | leer             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| grüblerisch  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Das hat mir heute die Laune verregelt: \_\_\_\_\_

Ich sehe darin ☐ ein Problem ☐ eine Herausforderung, weil \_\_\_\_\_

Die Zukunft sehe ich gerade

☐ schwarz ☐ weiß ☐ in vielen schillernden Grautönen

Wäre ich gerade lieber woanders? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wo und warum? \_\_\_\_\_

Nervigster Gesprächspartner: \_\_\_\_\_

Die Enttäuschung des Tages: \_\_\_\_\_



Da schwimm ich auf der Welle des Erfolgs:



Das war ziemlich gut: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das leider weniger: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, aber das macht nichts.

Hat ich mich selbst belohnt? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, womit und wofür? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wenn nein, warum nicht? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

So erhalt bin ich: 0%  100%

Das habe ich genossen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein Voratz für morgen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



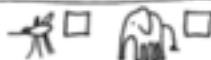
So viele Haare waren in  
der Suppe:



Das hat mir richtig schlechte Laune gemacht: \_\_\_\_\_

Das lag vor allem daran, dass: \_\_\_\_\_

So bewerte ich die Gesamtsituation:



Diese Leute habe ich gesehen: \_\_\_\_\_

Und diese hätte ich viel lieber gesehen: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, die mich genervt haben:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So frustriert bin ich: 0%  100%

Davor fürchte ich mich (ein wenig): \_\_\_\_\_



Ich fühle mich:

|               | ja                       | nein                     | etwas                    |             | ja                       | nein                     | etwas                    |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| großherzig    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | elfengleich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kleingeistig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | geduldig    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| leichtgläubig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | geliebt     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| leichtsinnig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | freundlich  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zaghaft       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | stark       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| guter Dinge   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bin ich meinen Zielen näher gekommen? ☐ ja ☐ nein

Inwiefern? \_\_\_\_\_

Hab ich mich ablenken lassen? ☐ natürlich nicht ☐ minimal

Worum? \_\_\_\_\_

Das hätte nicht besser laufen können: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, mit denen ich sehr zufrieden bin:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Dieser Tag hat mir ☐ gut ☐ wahnsinnig gut gefallen, weil

Datum:

Uhrzeit:



Ich fühle mich:

ja nein etwas

ja nein etwas

zweifelnd

☐ ☐ ☐

sentimental

☐ ☐ ☐

ruhig

☐ ☐ ☐

intelligent

☐ ☐ ☐

erschlagen

☐ ☐ ☐

restlos

☐ ☐ ☐

verloren

☐ ☐ ☐

platt

☐ ☐ ☐

zerknirsch

☐ ☐ ☐

widerborstig

☐ ☐ ☐

überrascht

☐ ☐ ☐

\_\_\_\_\_

☐ ☐ ☐

Schon nachdem ich aufgestanden bin, war ich genervt von \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. Mittags habe ich leider \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ und abends war ich  
dann froh, dass \_\_\_\_\_

Sonst noch was? \_\_\_\_\_

Wie gut bin ich heute geshiebert?

☐ perfekt ☐ annehmbar ☐ fulminant ☐ \_\_\_\_\_

Wovor hab ich Angst und warum? \_\_\_\_\_