

Doro Ottermann

Tagebuch
für Paare

Zum Ankreuzen und Ausfüllen

Bassermann

ISBN 978-3-8094-4897-6

1. Auflage

© 2024 by Bassermann Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2012 by Wilhelm Goldmann Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

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

Projektleitung dieser Ausgabe: Martha Sprenger
Umschlaggestaltung: Timo Wenda,
nach einer Vorlage von Eisele Grafik-Design
Umschlagillustration: Doro Ottermann
Gestaltung: Doro Ottermann
Herstellung: Franziska Polenz



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

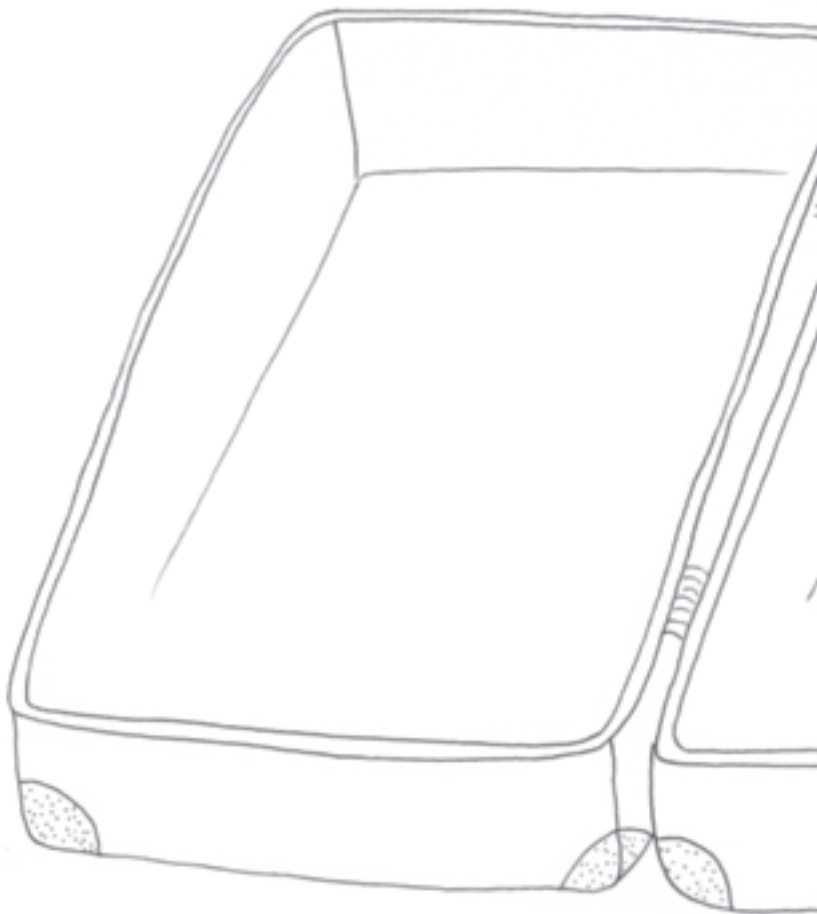
Printed in Germany

116392110620

Ein Tagebuch über den einzigartigen Alltag von

_____ & _____

Das packen wir in unseren Koffer...



... wenn wir morgen durchbrechen:



Datum :

Uhrzeit :

So viele Schmetterlinge
habe ich im Bauch
(einzeichnen)



Während ich heute _____
_____, hast du _____

Sehr witzig fand ich es, als du _____
_____ und besonders schön war es, mit dir gemeinsam _____

Daran habe ich am häufigsten gedacht : _____

Und du ? _____

Waren wir auf einer Wellenlänge ? ☐ ja ☐ nein

Das darfst du nur machen, wenn niemand guckt : _____

Ich finde dich:

	ja	nein	stark
strahlend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vorbildlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weiserlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cool	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wankelmütig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Du findest mich:

	ja	nein	stark
süß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wellförmig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
graziös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schwach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lässig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Darüber hätten wir reden sollen: _____

Das haben wir stattdessen getan: _____

Damit gehst du mir ☐ auf den Senkel ☐ unter die Haut:

Und damit hast du mich schwer beeindruckt: _____

Lieblingsmomente: _____

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Wie war heute ...

	ich	du		ich	du
kreativer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	großzügiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
selbstloser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	übermütiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vorweger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	spontaner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unanständiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	geduldiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bösiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

So läuft es gerade bei uns: ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht
Warum? _____

So viel Zeit haben wir verbracht mit

Frühstücken: _____ Stunden

Lumalbern: _____ Stunden

Pläne schmieden: _____ Stunden

Lumliummeln: _____ Stunden

Außerdem haben wir _____

Die Bemerkung über _____

_____ hättest du dir wirklich sparen sollen,
doch das könntest du mir gerne mal wieder ins Ohr säuseln:

So sieht das Glückchen aus, das wir zu rufen hatten:



Damit treibst du mich gerade in den Wahnsinn: _____

aber ich liebe dich, weil _____

Hatten wir Götterschaudmomente?

☐ leider nicht. ☐ ja! ☐ Stück. Und zwar diese: _____

Kleines Glück des Tages: _____

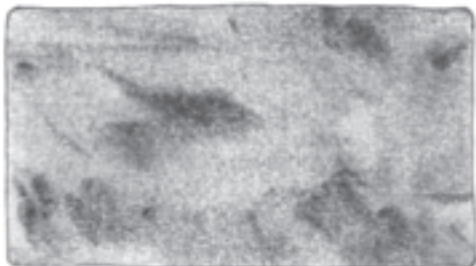
Großes Glück des Tages: _____

Gemeinsam sind wir ☐ unaussteichlich ☐ unschlagbar, weil wir

Datum:

Uhrzeit:

Platz für schmutzige
Gedanken



Die Nacht war ☐ eher unspektakulär ☐ sensationell,
weil _____

Das Beste vom Tage: _____

Darüber haben wir ☐ gestritten ☐ diskutiert ☐ geredet: _____

Ich sehe die Sache so: _____

Und du sagst: _____

Wer hat die Dusche nötiger? ☐ ich ☐ du

Jetzt in diesem Moment sind wir beide:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	genüßlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	fleißig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie Sech & Schneefel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	albern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vorwärts naheinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	besorgt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nachdenklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diese kleine Marotte macht dich gerade besonders liebeenswert:

Schade, dass du nicht

aber schön, dass du

Ich frage mich, ob ich dir sagen sollte, dass

Davon leben wir gerade: ____ % Luft, ____ % Liebe

Und so sehe ich unsere Zukunft:

☐ romantisch verklärt ☐ total realistisch

Ich freue mich darauf, mit dir

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Wer war heute ...

	ich	du		ich	du
zärtlicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	glücklicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hilfsbereiter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	verletzlicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verantwortungsloser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	neugieriger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vernünftiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Morgens ☐ wurde ich ☐ wurden wir von _____
_____ geweckt.

☐ Mein ☐ Dein erstes Wort war _____
Das Wort des Tages war dann aber _____,
weil _____

Das haben wir tagsüber erlebt: _____

Miteinander gelacht: ☐ mal
übereinander gelacht: ☐ mal

Details: _____

Das hat mich glücklich gemacht: _____

Und darüber hast du dich sehr gefreut: _____

So stark funkelt es zwischen uns:



Das war ☐ soooo romantisch ☐ w. heischauert von dir:

Darüber konnten wir gut reden: _____

Darüber nicht: _____

Das habe ich gemacht, obwohl ich weiß, dass du das gar nicht gut findest: _____

Und zwar ☐ mal. Es tut mir ☐ leid ☐ nicht-leid

Das möchte ich gerade gemeinsam mit dir am liebsten tun: _____

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Aufwachseren,
Kissenabdrücke,
Knetzeflecke,
...



Das haben wir gemacht:

Gemeinsam: _____

Jeder für sich. Ich: _____

Du: _____

Innigster Moment des Tages: _____

Darüber hast du dich ☐ zurecht ☐ völlig unnötig aufgeregt:

Wir sollten viel öfter _____

Ich finde dich:

	ja	nein	stark
inspirierend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
begehrter Antwort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wehleidig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schwätzig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bequem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Du findest mich:

	ja	nein	stark
zynisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wundersam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mutig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
energisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fragil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fräuen gelacht: ☐ Stück. Worüber? _____

Fräuen geweint: ☐ Stück. Worüber? _____

Habe ich heute gelogen?

☐ ja ☐ nein ☐ nur ein bisschen geschwindelt

Wann noch warm? _____

Das ☐ will ☐ kann ☐ darf ich nicht vergessen: _____

Das könnte unser Leben noch schöner machen: _____

Datum: _____

Uhrzeit: _____

In diesem Moment sind wir:

	ja	nein	etwas
glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dekadent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie Hund & Katze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gelangweilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liebestrunkem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ja	nein	etwas
schläfrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rückwärtslos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgeregt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

So war die Nacht:



☐ ja

☐ nein

Details: _____

Jagruhen waren wir hauptsächlich damit beschäftigt: _____

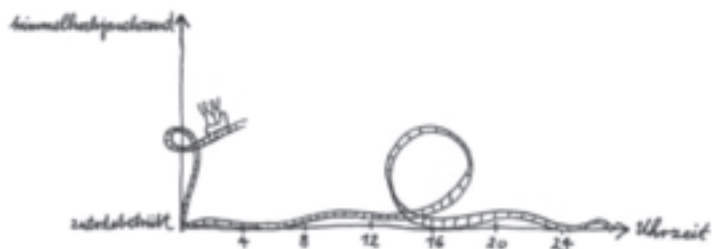
Das würde ich gerne rückgängig machen: _____

Habe ich dir heute schon meine Liebe erklärt? ☐ ja ☐ nein

Falls ja, wie? _____

Falls nein – hier, bittesehr: _____

Achterbahn der Gefühle



Das hat uns zum ☐ Lachen ☐ Weinen ☐ Nachdenken gebracht:

Darüber sollten wir wirklich mal ☐ reden ☐ streiten: _____

Ich könnte mal wieder _____

Du könntest mal wieder _____

Wir könnten mal wieder _____

Dieses Geheimnis gehört nur uns: _____

Datum :

Uhrzeit :

Dieses Luftschloss haben wir gebaut :



Wir träumen davon _____

Das ist in unserem Mikrokosmos passiert : _____

Und das in der Welt da draussen : _____

Damit bin ich ☐ zufrieden ☐ unzufrieden : _____

Und du? _____

Heute war so schön mit dir, weil _____

Wer war heute...

	ich	du
uneigennütziger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wunderlicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hemmungsloser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
toleranter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
besser gekleidet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ich	du
rolibter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dreckiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
engagierter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgepudelter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wir sollten etwas weniger _____
_____ und dafür lieber etwas mehr

Dan habe ich dir durch die Blume gesagt:



Und das sage ich dir jetzt schwarz auf weiß: _____

So glücklich machst du mich:

0% 100%

So glücklich mache ich dich:

0% 100%