

Sauwohl oder hundeelend?

Mein Eintrag- und
Ausfülltagebuch

Bassermann



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Twel* liefert Arctic Paper, Kostrzyn, Polen.

ISBN: 978-3-8094-3164-0

1. Auflage

© 2014 by Bossermann Verlag, ein Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bod Aibling

Texte: © Christiane Schlöter

Illustrationen Umschlag und Innenteil: © Anke Reimann

Projektleitung: Martha Sprenger

Herstellung: Sonja Storz

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin bzw. des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Layout und Satz: Guter Punkt, München / www.guter-punkt.de

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Česká Těšín

Printed in the Czech Republic



Dieses Buch gehört

Ich habe es

am _____

☐ von _____
geschenkt bekommen!

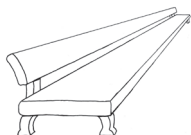
☐ mir selbst geschenkt!



Kleine Gebrauchsanweisung für die Zeichnungen



Zeiger eintragen



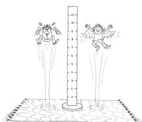
Aufgeschobenes hineinschreiben



Begriffe ins Paket eintragen



Die passende Geschwindigkeit
auf der Skala markieren



Auf der richtigen Seite die Höhe einzeichnen





Die passende Stelle auf
der Skala markieren



Mitglieder des inneren Teams zeichnen:
Köpfe entsprechend modifizieren, z. B. "die
Geduldige" mit gelassener Miene, "die Böse"
mit wütendem Blick, "die Faule" mit dicken
Backen, "die Diva" mit opulenter Frisur, "die
Witzige" mit herausgestreckter Zunge ...



Ins offene Fenster den Himmel hineinmalen,
mit Sonne, Wolken, Regen oder Schnee ...



Buch- und Filmtitel eintragen



Eigene Erfolge auf die Früchte schreiben



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute war ein Tag zum

- ☐ Niederknien
- ☐ Mäusemelken
- ☐ weder noch, sondern
irgendwas dazwischen

Der wichtigste Moment war

um ____ Uhr, als die Zeiger so standen:



Denn da ist Folgendes passiert:

Begegnet bin ich heute:

Wen ich außerdem noch gern getroffen hätte:

Als Märchenfigur oder Fabeltier wäre ich heute ein(e)
gewesen, weil



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Gefühl habe ich mich heute (Mehrfachnennungen möglich)

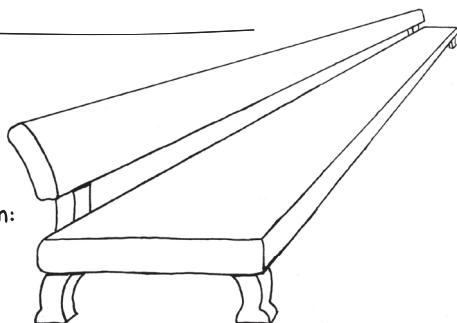
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> richtig glücklich | <input type="checkbox"/> ich weiß nicht wie |
| <input type="checkbox"/> ziemlich gut | <input type="checkbox"/> eher nicht so gut |
| <input type="checkbox"/> ganz zufrieden | <input type="checkbox"/> ziemlich mies |
| <input type="checkbox"/> gar nicht schlecht | <input type="checkbox"/> — na ja, schweigen wir drüber |

Das habe ich heute geschafft: _____

Und das wurde

- ☐ schon wieder
☐ neu

auf die lange Bank geschoben: _____



Ich bin _____ Minuten an der frischen Luft gewesen, und das ist

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> viel zu wenig | <input type="checkbox"/> ausreichend so |
| <input type="checkbox"/> für mich das Minimum | <input type="checkbox"/> schon fast luxuriös |

Ein Detail auf meinem täglichen Weg, das mir jetzt gerade einfällt, möchte ich zur Erinnerung festhalten. Es ist _____

Und wenn ich an morgen denke, denke ich an _____



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

So war ich heute meistens unterwegs:

☐ richtig schwungvoll

☐ eher vernünftig („muss ja“)

☐ doch ganz optimistisch

☐ zumindest tapfer

Verschenkt habe ich heute
(z.B. an Dingen, Worten,
Zeit, Gefühlen):

Die Beschenkten waren:



Ich habe auch etwas bekommen,
nämlich:

und zwar von :

Was ich heute einfach mal gelassen habe:

Das ist für mich ☐ ein echter Fortschritt ☐ ein kleiner
Rückschritt ☐ hm, ich weiß noch nicht recht.



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Das reale
Wetter war
überwiegend

☐ sonnig
☐ heiter
☐ bewölkt
☐ regnerisch

☐ Mein inneres
☐ Wetter war
☐ überwiegend

So war ich heute die meiste Zeit unterwegs: _____



△
0,042 km/h



△
100 km/h

Eine gute Tat habe ich auch geschafft. Ich sage nur so viel:

Das ist für mich sehr ungewöhnlich.

☐ trifft voll zu ☐ trifft etwas zu ☐ trifft gar nicht zu

Wenn ich vom heutigen Tag ein Erinnerungsfoto machen würde,
wäre dieses darauf zu sehen:

Und für morgen wünsche ich mir

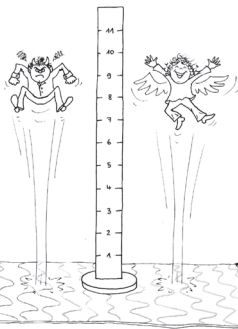


Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr



- Heute war ein Tag
- ☐ um Luftsprünge zu machen
 - ☐ um in die Luft zu gehen
 - ☐ um auf dem Teppich zu bleiben

Heute habe ich geschätzte _____ Euro ausgegeben, das meiste für _____

Wen ich gerne mal wiedersehen würde: _____

Zuletzt haben wir uns gesehen, als _____, und das ist

☐ Jahre ☐ Monate ☐ Wochen ☐ Tage her.

Mal überlegen – habe ich heute Musik gehört?

- ☐ Aber ja, und zwar unter anderem _____
 - ☐ Huch, nein! Und es hat mir ☐ sehr ☐ ein wenig ☐ überhaupt nicht gefehlt.
 - ☐ Hm, ich ☐ kann ☐ will mich daran nicht erinnern, weil es ☐ eigentlich egal ☐ absolut nervig war. Diesen Titel allerdings könnte ich im Moment andauernd hören:
- _____



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute hab ich mich auf der Skala
zwischen "hundeelend" und
"sowohl" überwiegend
so gefühlt:



Drei Dinge, die ich heute richtig gut gemacht habe:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Hierauf hätte ich gern verzichtet: _____

Zurzeit beschäftige ich mich – privat oder beruflich – am
meisten mit _____

- ☐ weil es mir Spaß macht ☐ ein wichtiger Teil meines Lebens ist
☐ zu meinem Alltag einfach dazugehört ☐ leider sein muss.

Wäre dieser Tag ein Kinofilm, dann wäre er ☐ eine Komödie
☐ ein Drama ☐ eine Tragikomödie ☐ ein Actionfilm
☐ ein Liebesfilm ☐ ein Horrorfilm ☐ ein Western.

Er würde so heißen: _____

_____, und

_____ würde die Hauptrolle spielen.



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute habe ich ungefähr ____-mal gelacht. Das ist für mich

☐ eher wenig ☐ ganz normal ☐ ziemlich viel.

Wenn mein Inneres ein Team wäre, in dem meine Eigenschaften und Fähigkeiten mehr oder weniger gut zusammenarbeiten, dann sähe mein inneres Team heute so aus: _____



Über dieses Mitglied des inneren Teams freue ich mich besonders:

_____, weil

Das Leckerste, was ich heute gegessen habe, war

Das schmeckt mir ☐ schon immer ☐ erst seit einiger Zeit.

Wenn ich den heutigen Tag in einem Behälter verstauen würde, so wäre dies

- ☐ ein Kästchen aus purem Gold
- ☐ eine Seeräuberbox
- ☐ ein Leinenbeutel
- ☐ ein Pappkarton.

Und dann würde ich das Ganze



Wochentag:

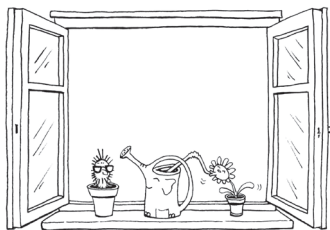
Datum:

ausgefüllt um

Uhr

So sah (oder sieht)
der Himmel heute aus:

Heute bin ich _____-mal außer Atem
gekommen.



Im Moment freue ich mich auf

Es dauert noch ☐ Monate ☐ Wochen ☐ Tage ☐ Stunden
☐ Minuten bis dahin.

Schön fand ich heute, dass

Meine liebenswerteste Schwäche zurzeit ist, dass ich

Aber schließlich ist niemand perfekt. Ich habe auch ☐ sehr gute
☐ gute ☐ nicht schlechte ☐ leider nur wenig Chancen, hieran
was zu ändern, weil _____

Mit wem ich am liebsten schnell noch ein paar Sätze reden würde:



Wochentag:

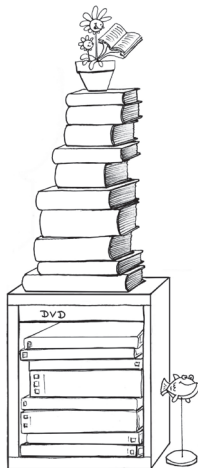
Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Meine überwiegende Stimmung heute war _____

Sie ☐ hält schon seit Tagen an ☐ ist noch ganz frisch.



Auf meinem Regal, meinem Nachtschrank oder meiner ungeschriebenen Liste befinden sich zurzeit diese Bücher und Filme:

Von meinen Körperteilen und Organen waren heute am meisten diese hier aktiv:

Und diese hier wollten (mehr), sie ☐ konnten

☐ durften aber nicht: _____, weil

Ich habe heute schätzungsweise _____ SMS und _____

Mails oder Nachrichten versendet und _____ bzw.

bekommen. Das ist mir ☐ zu viel ☐ zu wenig ☐ gerade recht.

Unter den Sendern und Empfängern waren



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute hab ich mich meistens _____ Jahre alt gefühlt, weil

Das ☐ kenne ich gut ☐ ist ein eher seltener Zustand.

Dies sind die Früchte,
die ich heute geerntet habe:



Ich bin heute _____ Kilometer
zu Fuß gegangen und _____ gefahren.

Mein derzeitiger Lieblingsplatz auf dieser Welt ist

_____, weil

Mein derzeitiges Motto lautet:

Es stammt von _____

☐ ich weiß nicht wem ☐ mir.

Wenn ich an morgen denke, denke ich ☐ das wird super

☐ ich lass mich überraschen ☐ oh nein, nicht schon wieder!



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute war ein Tag zum

- ☐ Niederknien
- ☐ Mäusemelken
- ☐ weder noch, sondern
irgendwas dazwischen

Der wichtigste Moment war

um ____ Uhr, als die Zeiger so standen:



Denn da ist Folgendes passiert:

Begegnet bin ich heute:

Wen ich außerdem noch gern getroffen hätte:

Als Märchenfigur oder Fabeltier wäre ich heute ein(e)
gewesen, weil



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Gefühl habe ich mich heute (Mehrfachnennungen möglich)

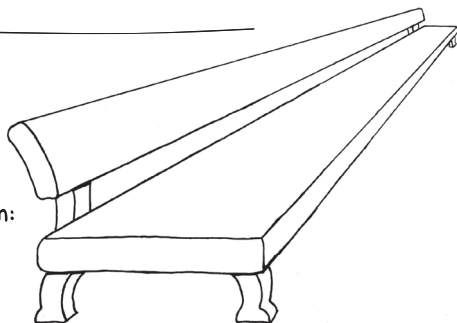
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> richtig glücklich | <input type="checkbox"/> ich weiß nicht wie |
| <input type="checkbox"/> ziemlich gut | <input type="checkbox"/> eher nicht so gut |
| <input type="checkbox"/> ganz zufrieden | <input type="checkbox"/> ziemlich mies |
| <input type="checkbox"/> gar nicht schlecht | <input type="checkbox"/> — na ja, schweigen wir drüber |

Das habe ich heute geschafft: _____

Und das wurde

- ☐ schon wieder
☐ neu

auf die lange Bank geschoben:



Ich bin _____ Minuten an der frischen Luft gewesen, und das ist

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> viel zu wenig | <input type="checkbox"/> ausreichend so |
| <input type="checkbox"/> für mich das Minimum | <input type="checkbox"/> schon fast luxuriös |

Ein Detail auf meinem täglichen Weg, das mir jetzt gerade einfällt, möchte ich zur Erinnerung festhalten. Es ist _____

Und wenn ich an morgen denke, denke ich an _____



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

So war ich heute meistens unterwegs:

☐ richtig schwungvoll

☐ eher vernünftig („muss ja“)

☐ doch ganz optimistisch

☐ zumindest tapfer

Verschenkt habe ich heute
(z.B. an Dingen, Worten,
Zeit, Gefühlen):

Die Beschenkten waren:



Ich habe auch etwas bekommen,
nämlich:

und zwar von :

Was ich heute einfach mal gelassen habe:

Das ist für mich ☐ ein echter Fortschritt ☐ ein kleiner
Rückschritt ☐ hm, ich weiß noch nicht recht.



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

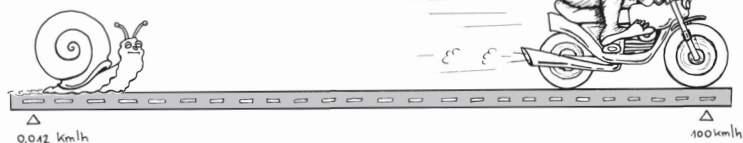
Uhr

Das reale
Wetter war
überwiegend

☐ sonnig
☐ heiter
☐ bewölkt
☐ regnerisch

☐ Mein inneres
☐ Wetter war
☐ überwiegend

So war ich heute die meiste Zeit unterwegs: _____



Eine gute Tat habe ich auch geschafft. Ich sage nur so viel:

Das ist für mich sehr ungewöhnlich.

☐ trifft voll zu ☐ trifft etwas zu ☐ trifft gar nicht zu

Wenn ich vom heutigen Tag ein Erinnerungsfoto machen würde,
wäre dieses darauf zu sehen:

Und für morgen wünsche ich mir

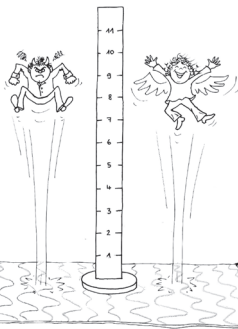


Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr



- Heute war ein Tag
- ☐ um Luftsprünge zu machen
 - ☐ um in die Luft zu gehen
 - ☐ um auf dem Teppich zu bleiben

Heute habe ich geschätzte _____ Euro ausgegeben, das meiste für _____

Wen ich gerne mal wiedersehen würde: _____

Zuletzt haben wir uns gesehen, als _____, und das ist

☐ Jahre ☐ Monate ☐ Wochen ☐ Tage her.

Mal überlegen – habe ich heute Musik gehört?

- ☐ Aber ja, und zwar unter anderem _____
- ☐ Huch, nein! Und es hat mir ☐ sehr ☐ ein wenig ☐ überhaupt nicht gefehlt.
- ☐ Hm, ich ☐ kann ☐ will mich daran nicht erinnern, weil es ☐ eigentlich egal ☐ absolut nervig war. Diesen Titel allerdings könnte ich im Moment andauernd hören:



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute hab ich mich auf der Skala
zwischen "hundeelend" und
"sowohl" überwiegend
so gefühlt:



Drei Dinge, die ich heute richtig gut gemacht habe:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Hierauf hätte ich gern verzichtet: _____

Zurzeit beschäftige ich mich – privat oder beruflich – am
meisten mit _____

- ☐ weil es mir Spaß macht ☐ ein wichtiger Teil meines Lebens ist
☐ zu meinem Alltag einfach dazugehört ☐ leider sein muss.

Wäre dieser Tag ein Kinofilm, dann wäre er ☐ eine Komödie
☐ ein Drama ☐ eine Tragikomödie ☐ ein Actionfilm
☐ ein Liebesfilm ☐ ein Horrorfilm ☐ ein Western.

Er würde so heißen: _____

_____, und

_____ würde die Hauptrolle spielen.



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute habe ich ungefähr ____-mal gelacht. Das ist für mich

☐ eher wenig ☐ ganz normal ☐ ziemlich viel.

Wenn mein Inneres ein Team wäre, in dem meine Eigenschaften und Fähigkeiten mehr oder weniger gut zusammenarbeiten, dann sähe mein inneres Team heute so aus: _____



Über dieses Mitglied des inneren Teams freue ich mich besonders:

_____, weil

Das Leckerste, was ich heute gegessen habe, war

Das schmeckt mir ☐ schon immer ☐ erst seit einiger Zeit.

Wenn ich den heutigen Tag in einem Behälter verstauen würde, so wäre dies

- ☐ ein Kästchen aus purem Gold
- ☐ eine Seeräuberbox
- ☐ ein Leinenbeutel
- ☐ ein Pappkarton.

Und dann würde ich das Ganze



Wochentag:

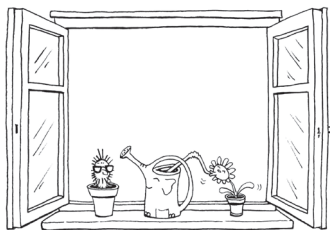
Datum:

ausgefüllt um

Uhr

So sah (oder sieht)
der Himmel heute aus:

Heute bin ich _____-mal außer Atem
gekommen.



Im Moment freue ich mich auf

Es dauert noch ☐ Monate ☐ Wochen ☐ Tage ☐ Stunden
☐ Minuten bis dahin.

Schön fand ich heute, dass

Meine liebenswerteste Schwäche zurzeit ist, dass ich

Aber schließlich ist niemand perfekt. Ich habe auch ☐ sehr gute
☐ gute ☐ nicht schlechte ☐ leider nur wenig Chancen, hieran
was zu ändern, weil _____

Mit wem ich am liebsten schnell noch ein paar Sätze reden würde:



Wochentag:

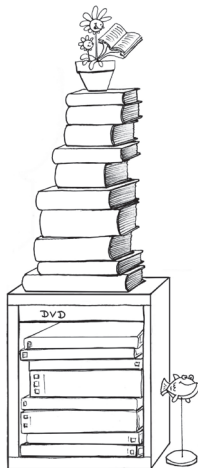
Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Meine überwiegende Stimmung heute war _____

Sie ☐ hält schon seit Tagen an ☐ ist noch ganz frisch.



Auf meinem Regal, meinem Nachtschrank oder meiner ungeschriebenen Liste befinden sich zurzeit diese Bücher und Filme:

Von meinen Körperteilen und Organen waren heute am meisten diese hier aktiv:

Und diese hier wollten (mehr), sie ☐ konnten

☐ durften aber nicht: _____, weil

Ich habe heute schätzungsweise _____ SMS und _____

Mails oder Nachrichten versendet und _____ bzw.

bekommen. Das ist mir ☐ zu viel ☐ zu wenig ☐ gerade recht.

Unter den Sendern und Empfängern waren



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute hab ich mich meistens _____ Jahre alt gefühlt, weil

Das ☐ kenne ich gut ☐ ist ein eher seltener Zustand.

Dies sind die Früchte,
die ich heute geerntet habe:



Ich bin heute _____ Kilometer
zu Fuß gegangen und _____ gefahren.

Mein derzeitiger Lieblingsplatz auf dieser Welt ist

_____, weil

Mein derzeitiges Motto lautet:

Es stammt von _____

☐ ich weiß nicht wem ☐ mir.

Wenn ich an morgen denke, denke ich ☐ das wird super

☐ ich lass mich überraschen ☐ oh nein, nicht schon wieder!



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

So war ich heute meistens unterwegs:

☐ richtig schwungvoll

☐ eher vernünftig („muss ja“)

☐ doch ganz optimistisch

☐ zumindest tapfer

Verschenkt habe ich heute
(z.B. an Dingen, Worten,
Zeit, Gefühlen):

Die Beschenkten waren:



Ich habe auch etwas bekommen,
nämlich:

und zwar von :

Was ich heute einfach mal gelassen habe:

Das ist für mich ☐ ein echter Fortschritt ☐ ein kleiner
Rückschritt ☐ hm, ich weiß noch nicht recht.



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Das reale
Wetter war
überwiegend

☐ sonnig
☐ heiter
☐ bewölkt
☐ regnerisch

☐ Mein inneres
☐ Wetter war
☐ überwiegend

So war ich heute die meiste Zeit unterwegs: _____



△
0,042 km/h



△
100 km/h

Eine gute Tat habe ich auch geschafft. Ich sage nur so viel:

Das ist für mich sehr ungewöhnlich.

☐ trifft voll zu ☐ trifft etwas zu ☐ trifft gar nicht zu

Wenn ich vom heutigen Tag ein Erinnerungsfoto machen würde,
wäre dieses darauf zu sehen:

Und für morgen wünsche ich mir



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute war ein Tag zum

- ☐ Niederknien
- ☐ Mäusemelken
- ☐ weder noch, sondern
irgendwas dazwischen

Der wichtigste Moment war

um ____ Uhr, als die Zeiger so standen:



Denn da ist Folgendes passiert:

Begegnet bin ich heute:

Wen ich außerdem noch gern getroffen hätte:

Als Märchenfigur oder Fabeltier wäre ich heute ein(e)
gewesen, weil



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Gefühl habe ich mich heute (Mehrfachnennungen möglich)

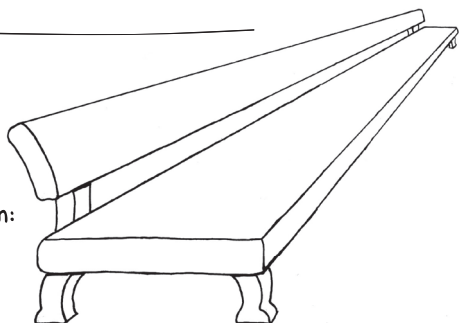
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> richtig glücklich | <input type="checkbox"/> ich weiß nicht wie |
| <input type="checkbox"/> ziemlich gut | <input type="checkbox"/> eher nicht so gut |
| <input type="checkbox"/> ganz zufrieden | <input type="checkbox"/> ziemlich mies |
| <input type="checkbox"/> gar nicht schlecht | <input type="checkbox"/> — na ja, schweigen wir drüber |

Das habe ich heute geschafft: _____

Und das wurde

- ☐ schon wieder
☐ neu

auf die lange Bank geschoben: _____



Ich bin _____ Minuten an der frischen Luft gewesen, und das ist

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> viel zu wenig | <input type="checkbox"/> ausreichend so |
| <input type="checkbox"/> für mich das Minimum | <input type="checkbox"/> schon fast luxuriös |

Ein Detail auf meinem täglichen Weg, das mir jetzt gerade einfällt, möchte ich zur Erinnerung festhalten. Es ist _____

Und wenn ich an morgen denke, denke ich an _____



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

So war ich heute meistens unterwegs:

☐ richtig schwungvoll

☐ eher vernünftig („muss ja“)

☐ doch ganz optimistisch

☐ zumindest tapfer

Verschenkt habe ich heute
(z.B. an Dingen, Worten,
Zeit, Gefühlen):

Die Beschenkten waren:



Ich habe auch etwas bekommen,
nämlich:

und zwar von :

Was ich heute einfach mal gelassen habe:

Das ist für mich ☐ ein echter Fortschritt ☐ ein kleiner
Rückschritt ☐ hm, ich weiß noch nicht recht.



Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Das reale
Wetter war
überwiegend

☐ sonnig
☐ heiter
☐ bewölkt
☐ regnerisch

☐ Mein inneres
☐ Wetter war
☐ überwiegend

So war ich heute die meiste Zeit unterwegs: _____



△
0,042 km/h



△
100 km/h

Eine gute Tat habe ich auch geschafft. Ich sage nur so viel:

Das ist für mich sehr ungewöhnlich.

☐ trifft voll zu ☐ trifft etwas zu ☐ trifft gar nicht zu

Wenn ich vom heutigen Tag ein Erinnerungsfoto machen würde,
wäre dieses darauf zu sehen:

Und für morgen wünsche ich mir

