

# Sauwohl oder hundeeelend?

Mein Eintrag- und  
Ausfülltagebuch

1 Bassermann



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

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

ISBN: 978-3-8094-3164-0

1. Auflage

© 2014 by Bassermann Verlag, einem 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, Bad Aibling

Texte: © Christiane Schlüter

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](http://www.guter-punkt.de)

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Dieses Buch gehört

---

Ich habe es

am \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_  
geschenkt bekommen!

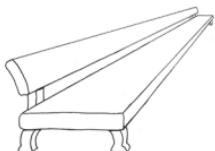
mir selbst geschenkt!



# Kleine Gebrauchsanweisung für die Zeichnungen



Zeiger eintragen



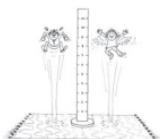
Aufgeschobenes hineinschreiben



Begriffe ins Paket eintragen



Die passende Geschwindigkeit  
auf der Skala markieren

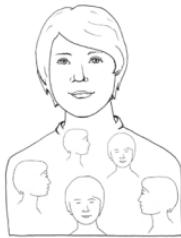


Auf der richtigen Seite die Höhe einzeichnen





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

Gefühlt habe ich mich heute (Mehrfachnennungen möglich)

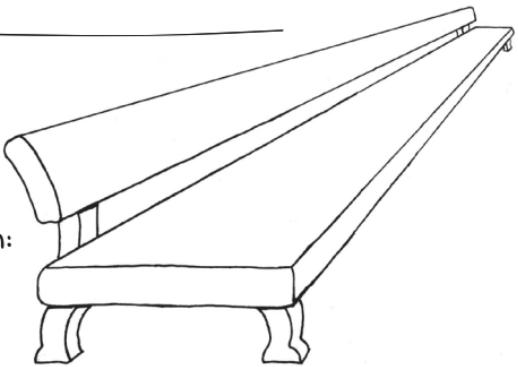
- richtig glücklich
- ich weiß nicht wie
- ziemlich gut
- eher nicht so gut
- ganz zufrieden
- ziemlich mies
- gar nicht schlecht
- na ja, schweigen wir drüber

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

- viel zu wenig
- ausreichend so
- für mich das Minimum
- 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 meistenteils 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

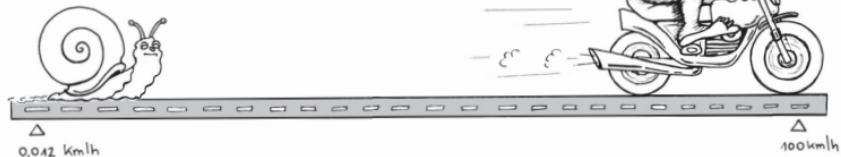
Uhr

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:

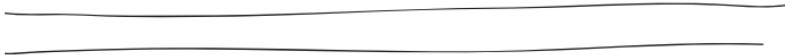
Das ist für mich sehr ungewöhnlich.

- 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

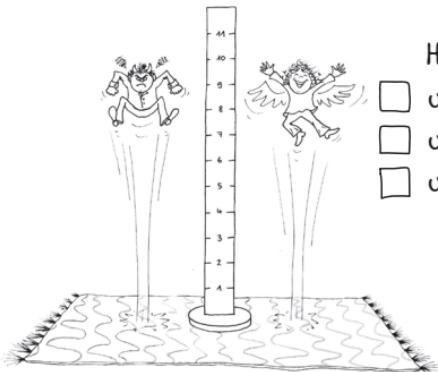


Wochentag:

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:
- 



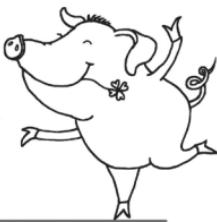
Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute hab ich mich auf der Skala  
zwischen "hundeelend" und  
"sauwohl" 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:

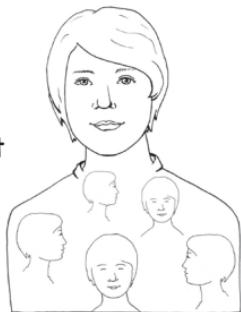
Datum:

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 Seeräuberkiste
- ein Leinenbeutel
- ein Pappkarton.

Und dann würde ich das Ganze



Wochentag:

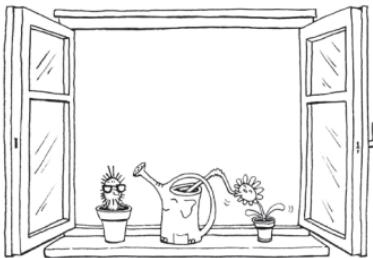
Datum:

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:

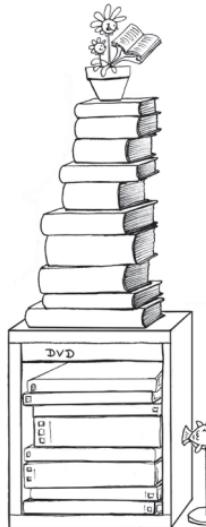
Datum:

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 meistenteils \_\_\_\_\_ 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

Gefühlt habe ich mich heute (Mehrfachnennungen möglich)

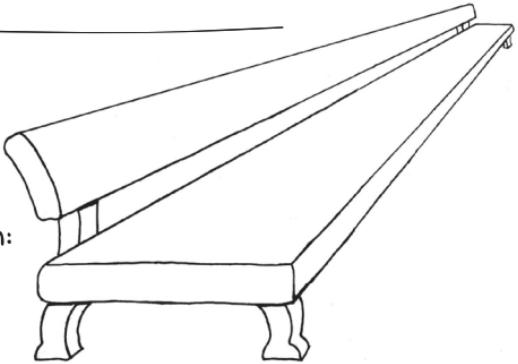
- richtig glücklich
- ich weiß nicht wie
- ziemlich gut
- eher nicht so gut
- ganz zufrieden
- ziemlich mies
- gar nicht schlecht
- na ja, schweigen wir drüber

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

- viel zu wenig
- ausreichend so
- für mich das Minimum
- 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 meistenteils 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

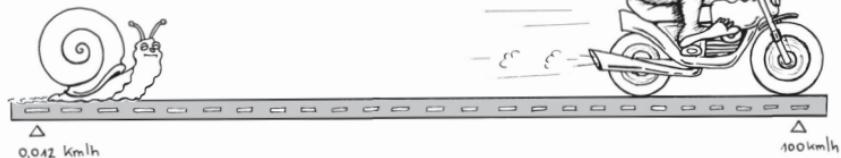
Uhr

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:
- 



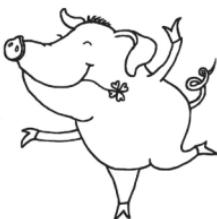
Wochentag:

Datum:

ausgefüllt um

Uhr

Heute hab ich mich auf der Skala  
zwischen "hundeelend" und  
"sauwohl" 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 Seeräuberkiste
- ein Leinenbeutel
- ein Pappkarton.

Und dann würde ich das Ganze



Wochentag:

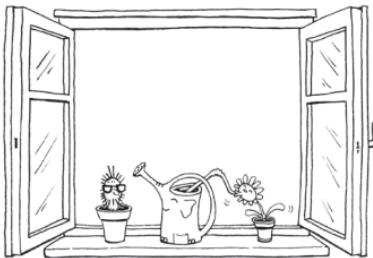
Datum:

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:

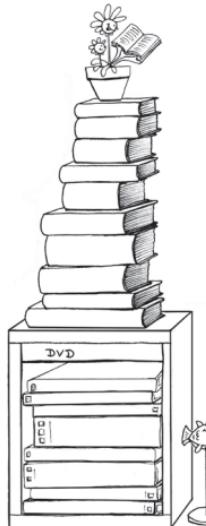
Datum:

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 meistenteils \_\_\_\_\_ 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 meistenteils 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

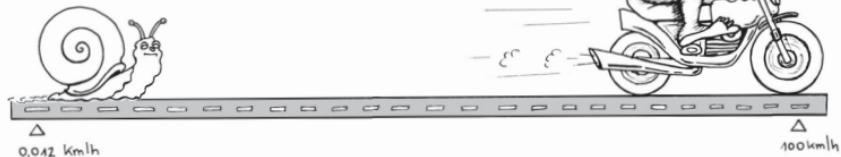
Uhr

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:

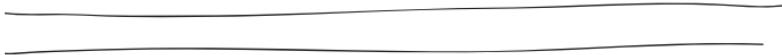
Das ist für mich sehr ungewöhnlich.

- 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 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

Gefühlt habe ich mich heute (Mehrfachnennungen möglich)

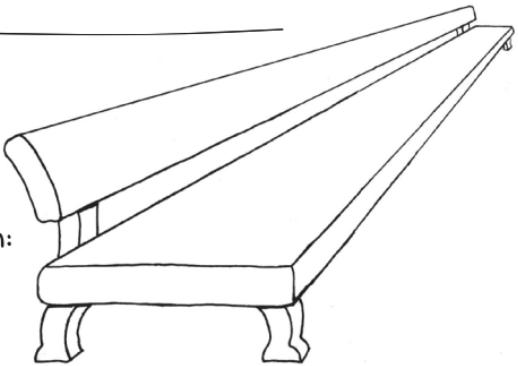
- richtig glücklich
- ich weiß nicht wie
- ziemlich gut
- eher nicht so gut
- ganz zufrieden
- ziemlich mies
- gar nicht schlecht
- na ja, schweigen wir drüber

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

- viel zu wenig
- ausreichend so
- für mich das Minimum
- 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 meistenteils 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

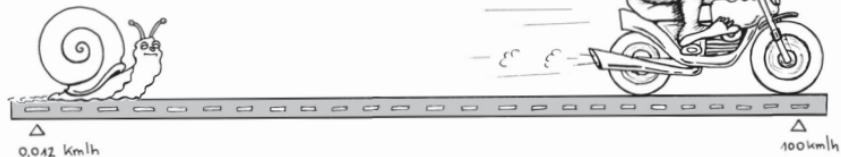
Uhr

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

