

Doro Ottmann

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

Tagebuch von _____

Meine Ziele und Wünsche: _____



Das verhagelt mir die Laune:





Und das macht mich glücklich:



Datum:

Uhrzeit:



So sieht die Laut aus, die wir
über die Leben gelaufen ist:

JJ JJ

Das ging heute schief: _____

Trotzdem aus Versehen gelacht? mal

Worüber?

Damit hab ich ziemlich viel Zeit verplompt: _____

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	dann	ja	nein	dann
niedlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lebendig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vorlaut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
extravertiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	überschwänglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verdutzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	verdächtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geschwätzig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	motiviert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
genial	<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:

	je	ein bisschen		je	ein bisschen		
ratlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	resigniert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verpeinigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	versagt	<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 _____

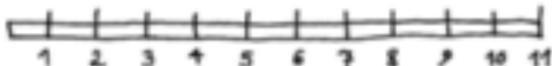
oder besser nicht. Nach reiflicher Überlegung bin ich zum Entschluss gekommen, dass _____

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. _____

Igelacht: mal. Worüber? _____

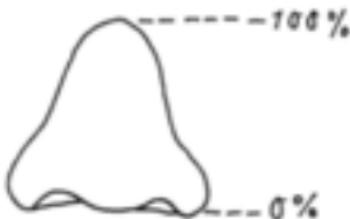
Schönster Höhepunkt des Tages: _____

Datum:

Uhrzeit:



So voll hab ich die Nase:
(Vollständig einzeichnen)



Damit hab ich mich heute ab gekämpft: _____

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 Gejörgel: _____



Ich fühle mich:

glücklich

ja	nein	davon
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

anständig

unvergesslich

fröhlich/groß

schüchtern

nüchtern

erholt

zähm

spendabel

fleißig

einzigartig

ja	nein	davon
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Darum 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		ja	nein	etwas
schrecklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	gezwung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verklebt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hässlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nair	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	dummheitig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
primitiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	entzückt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
herrisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	überflüssig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgetragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	verschlossen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geradlinig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hormongesteuert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wortkarg	<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 hält so wild

So gestresselt bin ich: 0% 100%

Das geht mir auf den Keks:



Freude
wie ein
Schmetterling

heute vorhanden

6 9 12 15 18 21 24 Zeit

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:



Hörwackchen 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 _____

Gewusst: mal Wörster? _____

Zer-Auftrag des Tages: _____



Ich fühle mich:

friedlich
exotisch
ehrenhaft
beeindruckt
fürsorglich
schrill
verunsichert
renitent

	ja	nein	dann
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

still
gut
lieblich
phänomenal
frisch
so late
ausgespannt

	ja	nein	dann
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<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: _____

Hab ich mich selbst überrascht? ja nein

Wieso? _____

Dafür hätte ich einen Orden verdient: _____

Morgen könnte ich: _____

Datum:

Uhrzeit:



Ich fühle mich:

	ja	nein	stotec		ja	nein	stotec
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"/>
verbrämt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sensibel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	erbost	<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 Rech:

Und das fehlt mir gerade:

Ich bin mit der Gesamt situation unzufrieden zufrieden, weil

Möchte ich heute lieber jemand anders sein? ja nein

Wenn ja, wer? _____

Nötzt mich die gute Laune anderer? 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 Hut ab für meine _____

Dannen 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: _____

_____. Schwestern darüber!

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	etwas
höchst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geheimnisvoll	<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"/>
seug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durchschnittlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

lunig
frei
feinsinnig
klug
flatterhaft
efficient
verlegen

	ja	nein	etwas
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hat ich mich selbst übertroffen? ja nein

Wenn ja, womit?

Der schönste Gedanke des Tages:

Zwei Dinge, die mich glücklich gemacht haben:

1. _____
2. _____
3. _____

Darauf freue ich mich:

Datum:

Uhrzeit:



Ich fühle mich

schlecht
resigniert
katastätisch
unbefriedigt
dekadent
grüblerisch

ja nein etwas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ja nein etwas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

niedergeschlagen
aufgebracht
verschwiegen
gönnerhaft
leer

Das hat mir heute die Laune verhagelt: _____

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? _____

Meinster Gesprächspartner: _____

Die Enttäuschung des Tages: _____



Da schwimme 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, was und wofür? _____

Wenn nein, warum nicht? _____

So erhalt bin ich: 0% 100%

Dan habe ich genossen: _____

Guter Vorsatz 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 fürchtet ich mich (ein wenig): _____



Joh fühle mich:

großherzig

ja	nein	dann
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

elfengleich

kluggeistig

geduldig

leichtgläubig

geliebt

leichttrünnig

freundlich

zaghaft

stark

guter Dinge

ja	nein	dann
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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
Zuwiefern? _____

Hab ich mich ablenken lassen? natürlich nicht minimal
Worin? _____

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sentimental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
reizig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	intelligent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
erschlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	restlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verlogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	platt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zerknirscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	widerborstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
überrascht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schon nachdem ich aufgestanden bin, war ich generell von _____

_____. Mittags habe ich leider _____

_____ und abends war ich
dann froh, dass _____

Sonst noch was? _____

Wie gut bin ich heute geschlafen?

perfekt annehmbar fulminant _____

Wovor hat ich Angst und warum? _____
