

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



Das verhaselt mit der Laune:

A large, hand-drawn speech bubble with a pointed tail at the bottom. The interior of the bubble is filled with approximately 20 horizontal lines, providing space for writing.



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 vorplumpert: _____

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"/>	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 _____

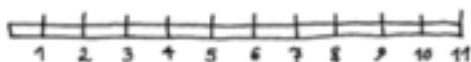
_____ oder besser nicht. Nach reiflicher Überlegung bin ich zum Entschluss gekommen, dass _____

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. _____

Gelacht: mal. Worüber? _____

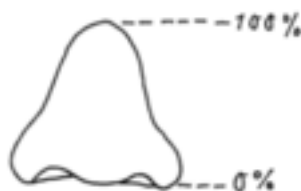
Schönster Höhepunkt des Tages: _____

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 hat 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: _____

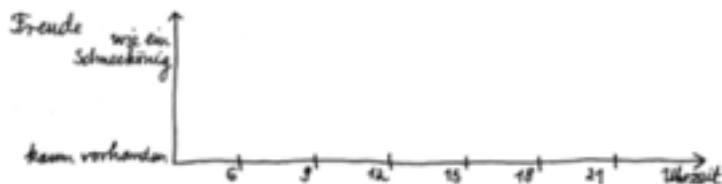
Habe ich meine Ziele zu hoch gesteckt? ☐ ja ☐ nein ☐ etwas
Details: _____

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"/>
starr	<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 ansonst? ☐ 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"/>
geheimnisvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bemerkbar	<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"/>
sexuell	<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: _____



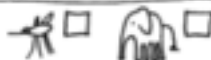
So viele Haare waren in
der Suppe:



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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sentimental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ruhig	<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"/>
verloren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	platt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zerknirsch	<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 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? _____