



Mein Traumtagebuch

— — — — —
30 Nächte voller Träume

Dieses Tagebuch gehört _____

Erste Nacht _____

So nutzt du dieses Tagebuch

Fünf kleine Gewohnheiten machen den Unterschied zwischen einer leeren Seite und einem Traum, den du wirklich nachlesen kannst.

1

Schreib, bevor du aufstehst

Leg Tagebuch und Stift neben das Bett. Träume verblassen in wenigen Minuten – schreib, bevor du aufs Handy schaust.

2

Zuerst das Gefühl

Notiere vor der Handlung, wie sich der Traum angefühlt hat. Gefühle bleiben länger als Details.

3

Farben, Menschen, Orte

Eine rote Tür, deine alte Schule, ein fremdes Gesicht: Gerade solche Details sind oft die Symbole, die wiederkehren.

4

Nicht bewerten, nur schreiben

Seltsame, alberne oder unangenehme Träume – alles gehört hierher. Auch ein Bruchstück zählt, ein einziges Bild reicht.

5

Jede Woche zurückblicken

Nach jeweils sieben Nächten hilft dir ein Wochenrückblick, wiederkehrende Symbole und deine Stimmung zu erkennen.





Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig (1) (2) (3) (4) (5) tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

Wochenrückblick



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN

Wochenrückblick

WIEDERKEHRENDE SYMBOLE · und wie oft

WIE SICH MEINE GEFÜHLE VERÄNDERT HABEN · ein Punkt pro Nacht

leicht							
schwer							
	8	9	10	11	12	13	14

EINE ERKENNTNIS DIESER WOCHE

DARAUF ACHE ICH NÄCHSTE WOCHE



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Nacht 21

Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

Wochenrückblick



unruhig (1) (2) (3) (4) (5) tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?



Datum

Aufgewacht um

SCHLAFQUALITÄT

unruhig (1) (2) (3) (4) (5) tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

SCHLAFQUALITÄT

unruhig

1

2

3

4

5

tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?



unruhig (1) (2) (3) (4) (5) tief

1

2

3

4

5

tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

Ruhe

Freude

Neugier

Hoffnung

Unruhe

Angst

Traurigkeit

Verwirrung

FARBEN

WOCHE 4 · NÄCHTE 22-28

Wochenrückblick

WIEDERKEHRENDE SYMBOLE · und wie oft

WIE SICH MEINE GEFÜHLE VERÄNDERT HABEN · ein Punkt pro Nacht

EINE ERKENNTNIS DIESER WOCHE

DARAUF ACHE ICH NÄCHSTE WOCHE



Aufgewacht um

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Aufgewacht um _____

unruhig 1 2 3 4 5 tief

Ruhe Freude Neugier Hoffnung Unruhe Angst Traurigkeit Verwirrung

FARBEN



Träum schön



Möchtest du herausfinden, was ein Traum bedeutet? Probier eine
kostenlose Deutung auf

fassir.ai/de