



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



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?



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							
	1	2	3	4	5	6	7

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



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



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							
15	16	17	18	19	20	21	

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



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



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							
	22	23	24	25	26	27	28

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