



MEIN TRAUMTAGEBUCH

Träume festhalten, Muster erkennen, Gedanken reflektieren

Datum _____ Aufgewacht um _____ Traum Nr. _____

Woran erinnere ich mich? Notieren Sie Szenen, Personen, Orte und auffällige Details.

Auffällige Traumsymbole

Menschen / Orte

Welche Gefühle waren besonders stark?

- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Freude | ☐ Angst | ☐ Trauer | ☐ Wut |
| ☐ Überraschung | ☐ Scham | ☐ Ruhe | ☐ Sonstiges |

Wie intensiv war der Traum? schwach **1** **2** **3** **4** **5** sehr intensiv

Was beschäftigt mich gerade im echten Leben?

Meine mögliche Verbindung

TIPP

Notieren Sie Ihren Traum möglichst direkt nach dem Aufwachen.
Schon nach wenigen Minuten gehen oft wichtige Einzelheiten verloren.