



# Ich hab geträumt

MEIN TRAUMTAGEBUCH

mvgverlag 

© 2017 »Ich hab geträumt« (978-3-86882-790-3) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-yg.de](http://www.m-yg.de)



Lieber Träumer,

Träume gehören zu den schönsten Dingen, die uns das Leben schenkt. Sie begleiten nicht nur unseren Schlaf, sondern können auch unser waches Leben bereichern. Denn Träume offenbaren, welche Dinge uns beschäftigen, was uns traurig macht oder wovor wir uns fürchten.

In diesem ganz persönlichen Traumtagebuch können Sie all Ihre Träume festhalten. Nehmen Sie sich jeden Morgen vor dem Aufstehen ein paar Minuten Zeit. Für jede Traumnacht finden Sie eine Doppelseite mit konkreten Fragen dazu, was Sie geträumt haben und wie Sie sich dabei fühlten. Je öfter Sie Ihre Träume notieren, umso detaillierter werden Sie sich mit der Zeit daran erinnern. Und je länger Sie Ihre Träume beobachten, umso besser werden Sie verstehen, welchen Bezug diese zu Ihrem wachen Leben haben.

Bewahren Sie dieses Buch gut auf. Es wird zu einem wundervollen Erinnerungsstuck werden, das Ihnen in einigen Wochen, Monaten oder Jahren einen wertvollen Einblick in Ihr Seelenleben bietet. So werden Sie nie vergessen, welche Erlebnisse Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in Ihrem Leben tief berührt haben.

Viel Spaß beim Ausfüllen – und viele schöne Träume!

DATUM

WO HAST DU GESCHLAFEN?

GAB ES GESTERN EIN BESONDERES EREIGNIS?

AN WELCHE ERLEBNISSE DEINES TRAUMES ERINNERST DU DICH?  
SCHREIBE SIE SO DETAILLIERT WIE MÖGLICH AUF.

WIE HAST DU DICH IN DEINEM TRAUM GEFÜHLT?

☆ sicher und geborgen

☆ glücklich und zufrieden

☆ heiter und ausgelassen

☆ verängstigt

☆ traurig

☆ verwirrt

☆ frustriert

☆ wütend

☆ ich habe gar nichts gefühlt

WARST DU FROH DARÜBER, AUS DEINEM TRAUM AUFZUWACHEN?  
ODER HÄTTEST DU IHN GERNE WEITER GETRÄUMT?

WIE GEHT ES DIR JETZT, NACH DEM AUFWACHEN? IST DAS GEFÜHL,  
DAS DU IN DEINEM TRAUM EMPFUNDEN HAST, NOCH IMMER GEGENWÄRTIG?

WAS WAR DAS THEMA DEINES TRAUMES?

---

ERINNERST DU DICH AN EINE BESTIMMTE SZENE DEINES TRAUMES?  
VERSUCHE, SIE ZU MALEN ODER ZU ZEICHNEN.

---

HAST DU DIESEN TRAUM - SO ODER ÄHNLICH - SCHON EINMAL GETRÄUMT?

---

GAB ES EINE PERSON, EIN GEFÜHL ODER EIN ERLEBNIS IN DEINEM TRAUM, DAS DIR  
SCHON EINMAL IN DEINEM WACHEN LEBEN BEGEGNET IST?



DATUM

WO HAST DU GESCHLAFEN?



GAB ES GESTERN EIN BESONDERES EREIGNIS?

AN WELCHE ERLEBNISSE DEINES TRAUMES ERINNERST DU DICH?  
SCHREIBE SIE SO DETAILLIERT WIE MÖGLICH AUF.



WIE HAST DU DICH IN DEINEM TRAUM GEFÜHLT?

☆ sicher und geborgen

☆ glücklich und zufrieden

☆ heiter und ausgelassen

☆ verängstigt

☆ traurig

☆ verwirrt

☆ frustriert

☆ wütend

☆ ich habe gar nichts gefühlt

WARST DU FROH DARÜBER, AUS DEINEM TRAUM AUFZUWACHEN?  
ODER HÄTTEST DU IHN GERNE WEITER GETRÄUMT?

WIE GEHT ES DIR JETZT, NACH DEM AUFWACHEN? IST DAS GEFÜHL,  
DAS DU IN DEINEM TRAUM EMPFUNDEN HAST, NOCH IMMER GEGENWÄRTIG?





WAS WAR DAS THEMA DEINES TRAUMES?

---

ERINNERST DU DICH AN EINE BESTIMMTE SZENE DEINES TRAUMES?  
VERSUCHE, SIE ZU MALEN ODER ZU ZEICHNEN.

---

HAST DU DIESEN TRAUM - SO ODER ÄHNLICH - SCHON EINMAL GETRÄUMT?

---

GAB ES EINE PERSON, EIN GEFÜHL ODER EIN ERLEBNIS IN DEINEM TRAUM, DAS DIR  
SCHON EINMAL IN DEINEM WACHEN LEBEN BEGEGNET IST?



DATUM

WO HAST DU GESCHLAFEN?

GAB ES GESTERN EIN BESONDERES EREIGNIS?

AN WELCHE ERLEBNISSE DEINES TRAUMES ERINNERST DU DICH?  
SCHREIBE SIE SO DETAILLIERT WIE MÖGLICH AUF.

WIE HAST DU DICH IN DEINEM TRAUM GEFÜHLT?

☆ sicher und geborgen

☆ glücklich und zufrieden

☆ heiter und ausgelassen

☆ verängstigt

☆ traurig

☆ verwirrt

☆ frustriert

☆ wütend

☆ ich habe gar nichts gefühlt

WARST DU FROH DARÜBER, AUS DEINEM TRAUM AUFZUWACHEN?  
ODER HÄTTEST DU IHN GERNE WEITER GETRÄUMT?

WIE GEHT ES DIR JETZT, NACH DEM AUFWACHEN? IST DAS GEFÜHL,  
DAS DU IN DEINEM TRAUM EMPFUNDEN HAST, NOCH IMMER GEGENWÄRTIG?





WAS WAR DAS THEMA DEINES TRAUMES?



---

ERINNERST DU DICH AN EINE BESTIMMTE SZENE DEINES TRAUMES?  
VERSUCHE, SIE ZU MALEN ODER ZU ZEICHNEN.



---

HAST DU DIESEN TRAUM - SO ODER ÄHNLICH - SCHON EINMAL GETRÄUMT?



---

GAB ES EINE PERSON, EIN GEFÜHL ODER EIN ERLEBNIS IN DEINEM TRAUM, DAS DIR  
SCHON EINMAL IN DEINEM WACHEN LEBEN BEGEGNET IST?

