Mein Traumtagebuch

Zum Ausdrucken. Für Nächte, die man nicht vergessen möchte.

Acht Seiten für deine Träume, eine Anleitung, ein Fragenkatalog und ein Monatsrückblick.

Name: _____

Kostenlos von traume.pro — Traumdeutung online. Vervielfältigung für den privaten Gebrauch erlaubt.

https://traume.pro/

So führst du ein Traumtagebuch

Ein Traumtagebuch braucht keine Disziplin, nur eine Gewohnheit: Stift und Papier neben dem Bett, zwei Minuten am Morgen. Nach ein bis zwei Wochen erinnern sich die meisten Menschen an deutlich mehr Träume als zuvor.

1. **Vor dem Einschlafen**
   Leg dieses Heft und einen Stift so hin, dass du sie im Liegen erreichst. Sag dir einmal ruhig: „Ich erinnere mich morgen an meinen Traum." Das klingt banal, wirkt aber.

2. **Beim Aufwachen liegen bleiben**
   Beweg dich nicht sofort und greif nicht zum Handy. Bleib zwei Minuten in der Position, in der du aufgewacht bist, und lass die Bilder zurückkommen.

3. **Stichworte zuerst**
   Schreib die ersten Bilder als Stichworte: Ort, Person, Gefühl, eine Farbe. Ganze Sätze kommen später. Auch Bruchstücke zählen — „Wasser, kalt, jemand ruft" ist ein vollständiger Eintrag.

4. **Das Gefühl benennen**
   Notiere, wie du dich im Traum gefühlt hast und wie du aufgewacht bist. Das Gefühl sagt oft mehr über die Bedeutung als das Symbol selbst.

5. **Einmal pro Woche zurückblättern**
   Lies die Einträge der Woche am Stück. Wiederkehrende Orte, Personen oder Symbole fallen erst im Vergleich auf — dafür ist die letzte Seite dieses Hefts gedacht.

Mehr dazu: traume.pro/traeume-deuten/traumtagebuch-fuehren/ und traume.pro/traeume-deuten/traeume-erinnern/

Fragen an deinen Traum

Nicht jede Frage passt zu jedem Traum. Nimm die zwei oder drei, die dich an diesem Morgen ansprechen.

GEFÜHL

- Wie habe ich mich im Traum gefühlt — und wie beim Aufwachen?
- Gab es einen Moment, in dem das Gefühl gekippt ist?
- Kenne ich dieses Gefühl aus meinem Alltag gerade?

PERSONEN

- Wer war dabei? Bekannte, Fremde, Verstorbene?
- Hat sich jemand anders verhalten als im wirklichen Leben?
- Könnte eine Person für eine Seite von mir selbst stehen?

ORTE

- Wo spielte der Traum — vertraut, fremd, verändert?
- War der Ort eng oder weit, hell oder dunkel?
- Wohin wollte ich, und bin ich angekommen?

SYMBOLE

- Welches Bild ist am stärksten hängen geblieben?
- Was bedeutet dieses Ding für mich persönlich, unabhängig vom Lexikon?
- Nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

WIEDERHOLUNG

- Hatte ich diesen Traum oder ein ähnliches Bild schon einmal?
- Was war in den Tagen davor los?
- Was würde ich dem Traum antworten, wenn er eine Frage wäre?

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5 1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5 1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5 1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5 1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5

1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5 1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5 1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Traum vom

Datum

UHRZEIT

SCHLAFDAUER

STIMMUNG BEIM AUFWACHEN

1 2 3 4 5

1 = unruhig · 5 = erholt

TRAUMART

☐ ruhig ☐ intensiv ☐ Albtraum ☐ Klartraum ☐ wieder

DER TRAUM

SYMBOLE

GEFÜHLE

WAS IM ALLTAG DAZU PASST

Deutung nachschlagen: traume.pro/traumlexikon/

Monatsrückblick

Blättere einmal im Monat zurück. Was sich wiederholt, ist meistens das, was gerade wichtig ist.

MONAT

SYMBOLE, DIE SICH WIEDERHOLEN

PERSONEN UND ORTE, DIE WIEDERKAMEN

GEFÜHLE, DIE ÜBERWOGEN

WAS ICH DARAUS MITNEHME

Neue Seiten? Das Heft gibt es jederzeit kostenlos unter traume.pro/dane/traumtagebuch-zum-ausdrucken.pdf — und über 2.800 Traumsymbole mit ruhigen Deutungen unter traume.pro/traumlexikon/.