



Traumtagebuch-Vorlage

Träume und Traumfragmente festhalten, Wiederholungen erkennen und persönliche Traumzeichen entdecken.

Drei Dinge reichen für den Anfang

1. Halte nach dem Aufwachen möglichst früh fest, was noch da ist.
2. Stichworte oder einzelne Fragmente reichen. Auch ein Bild, ein Ort, eine Person, ein Satz oder ein Gefühl kann als Eintrag genügen.
3. Sammle erst mehrere Einträge. Nach Wiederholungen und Traumzeichen kannst du später in Ruhe suchen.

So nutzt du die Vorlage

1. Morgens festhalten

Nutze den Tagesbogen für das, woran du dich gerade Erinnerst. Du musst nicht jedes Feld ausfüllen.

2. Einträge sammeln

Bewahre deine Tagesbögen auf.

3. Später zurückblicken

Wenn einige Einträge zusammengekommen sind, nutze den Rückblick und achte darauf, was sich in deinen Träumen wiederholt.

Gedruckt oder digital

Gedruckt:

Drucke den Tagesbogen einfach so oft aus, wie du ihn brauchst.

Digital:

Bewahre eine leere Vorlage auf und speichere für jeden Eintrag eine ausgefüllte Kopie.

Persönliche oder belastende Traum Inhalte musst du nicht vollständig aufschreiben. Du kannst sie verkürzen oder auslassen.

Bei digitaler Nutzung solltest du beachten, wo deine Dateien gespeichert und gegebenenfalls automatisch synchronisiert werden.

Tagesbogen

Datum

☐ Ich wusste im Traum, dass ich träume.

Traumtitel (optional)

Traum oder Traumfragmente

Stichworte oder einzelne Fragmente reichen.

Auffälligkeiten & Gefühle

Was war in diesem Traum besonders auffällig, ungewöhnlich oder emotional stark?

Rückblick & Traumzeichen

Schau dir mehrere Einträge gemeinsam an. Es geht nicht darum, jeden Traum zu deuten, sondern wiederkehrende Muster in deiner eigenen Traumwelt zu erkennen.

Durchgesehene Einträge von

bis

Was fällt dir in mehreren Träumen auf?

Achte zum Beispiel auf wiederkehrende Personen, Orte, Situationen, Tätigkeiten, Gefühle oder ungewöhnliche Ereignisse.

Meine persönlichen Traumzeichen

Was in mehreren deiner Träume wiederkehrt oder typisch für deine Traumwelt ist, kann ein persönliches Traumzeichen sein.

Wähle wenige Traumzeichen aus, die für dich wirklich relevant wirken.

Für deine Klartraumpraxis

Welches dieser Traumzeichen könnte dich künftig daran erinnern, bewusst zu prüfen, ob du gerade träumst?

Passende nächste Schritte

Traumzeichen erkennen

<https://klar-traum.info/traumzeichen-erkennen/>

Reality Checks richtig machen

<https://klar-traum.info/reality-checks-richtig-machen/>

MILD-Technik im Detail

<https://klar-traum.info/mild-technik-anleitung/>

Diese Vorlage dient der persönlichen Traumdokumentation und ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung.

Diese Vorlage ist für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Du darfst sie auf deinen eigenen Geräten speichern, für dich ausfüllen und beliebig oft für deine persönliche Nutzung ausdrucken oder als Arbeitskopie speichern. Eine Weitergabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung für Dritte oder kommerzielle Nutzung ist ohne vorherige Genehmigung nicht gestattet.