

Doro Ottermann  
Tagebuch

Knaur

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knauer.de](http://www.knauer.de)



Vollständige Neuausgabe 2014

Copyright © 2010 bei Knauer Verlag. Ein Unternehmen der  
Droemerschens Verlagsanstalt

Jh. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur  
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagfoto/-illustration: Fine Pic ©, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65552-8

2 4 5 3 1

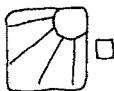




Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

So war das Wetter:



Ich fühle mich

	ja	nein	etwas
<i>schön</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>lustig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>kreativ</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>unentschlossen</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>verführerisch</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>streithlustig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>faul</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>arrogant</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>gestresst</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>nüchtern</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ja	nein	etwas
<i>protzig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>unlässig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>unverantwortlich</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>pragmatisch</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>leer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>fürsorglich</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>redselig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>unterhaltsam</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>tragisch</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das Glas war heute  halb voll  halb leer

Diese Leute habe ich getroffen: \_\_\_\_\_

Gestritten?  ja  nein  nur diskutiert

Platz für Notizen: \_\_\_\_\_

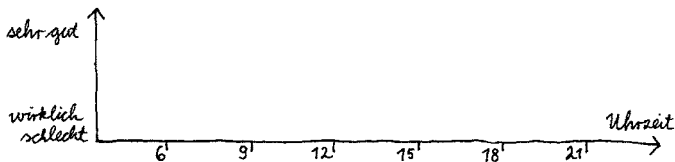
Zufrieden?  ja  nein  geht so

Warum? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Wohlbefinden:



Mit Menschen geredet:  Stück, Namen: \_\_\_\_\_

Mit Menschen telefoniert:  Stück, Namen: \_\_\_\_\_

Über Menschen geärgert:  Stück, Namen: \_\_\_\_\_

Alles erledigt heute?  ja  nein

Darauf bin ich heute stolz: \_\_\_\_\_

Platz für Notizen: \_\_\_\_\_

Wie hat mir der Tag gefallen?

gut  mittel  schlecht

Ach ja, und warum? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Tag sinnvoll genutzt: 0%  100%

Ich fühle mich

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
oberflächlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	enttäuscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verschlossen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	verwahrlost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
berauscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sexy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gelangweilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	witzig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	betrübt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	phlegmatisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wütend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	maplos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hohl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lautstark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verliebt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wieviel Geld ausgegeben? \_\_\_\_\_ Euro

Und wofür? \_\_\_\_\_

Gelacht:  mal

Geweint:  mal

Das Glas war heute  halb voll  halb leer

Drei Dinge, die ich morgen erledigen möchte:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

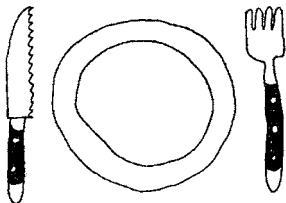
Zufrieden?  ja  nein  geht so

Warum? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Das lag auf meinem Teller:



Mit diesen Menschen habe ich geredet: \_\_\_\_\_

Diesen Menschen mag ich heute besonders: \_\_\_\_\_

Der sollte mir besser nicht im Dunkeln begegnen: \_\_\_\_\_

Bei \_\_\_\_\_ habe ich mich lange nicht gemeldet. Das sollte ich morgen tun. Auch diese Leute sollte ich mal wieder anrufen: \_\_\_\_\_

Heute bin ich besonders stolz darauf, dass ich \_\_\_\_\_

Hätte ich morgen Urlaub, würde ich nach \_\_\_\_\_ fahren,  
und zwar mit \_\_\_\_\_

Heute Komplimente bekommen?  ja  nein

Falls ja, wofür denn? \_\_\_\_\_

Falls nein, wofür hätte ich eins verdient? \_\_\_\_\_

Platz für Notizen: \_\_\_\_\_

Zufrieden?  ja  nein  geht so

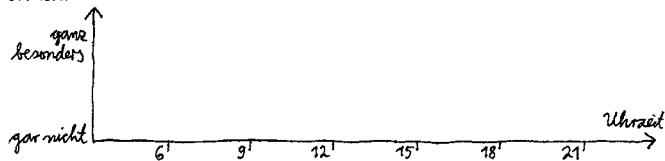
Wieso? \_\_\_\_\_



Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Gluck:



Ich fühle mich

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
warmherzig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	besser als gestern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paradiesvogelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	faul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	im Eimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
simmentleert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	übereifrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perikel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stolz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sarkastisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vorlaut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
redselig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	intelligent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dramatisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ausgerlegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sparsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zuverlässig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
empfindlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das Glas war heute  halb voll  halb leer

Verbesserungsvorschläge für morgen: \_\_\_\_\_

Wie hat mir der Tag gefallen?

gut  mittel  schlecht

Aber warum denn? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Tag sinnvoll genutzt: 0%  100%

Der Höhepunkt des Tages war: \_\_\_\_\_

Diese Leute habe ich getroffen: \_\_\_\_\_

Diesen Leuten habe ich eine Freude gemacht: \_\_\_\_\_

Ich fühle mich

	ja	nein	etwas
mies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aufgeweckt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
melodramatisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gut gelaunt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lieblos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
genial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ja	nein	etwas
langsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eloquent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unentspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
genervt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
photogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fünf vor zwölf oder fünf nach zwölf?



Verbesserungsvorschläge für morgen: \_\_\_\_\_

Zufrieden?  ja  nein  geht so

Waarum? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Das tat mir heute

roch

gut

(Körperteile markieren)



Ich fühle mich

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	wie ein rohes Ei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
artig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	empört	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schlapp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kreativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
launisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	spießig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
protzig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	verschweuderisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arrogant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	wachsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abartig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zaghaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sauber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	läbil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
edel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	egoistisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
intelligent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hast ich heute jemandem ein Kompliment gemacht?

ja  nein

Gelacht:  mal

Geweint:  mal

Verbesserungsvorschläge für morgen: \_\_\_\_\_

Zufrieden?

ja  nein  geht so

Warum? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit \_\_\_\_\_

Laune:

↑  
heraus-  
ragend

mies ← \_\_\_\_\_ Uhrzeit →  
6<sup>h</sup> 9<sup>h</sup> 12<sup>h</sup> 15<sup>h</sup> 18<sup>h</sup> 21<sup>h</sup>

Heute habe ich \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_  
getroffen. Mit \_\_\_\_\_ habe ich telefoniert. Mein  
Thema des Tages war eigentlich nur \_\_\_\_\_  
Bei \_\_\_\_\_  
gibt es auch Kleinigkeiten. Er/Sie hat \_\_\_\_\_

Heute vormittag war ich \_\_\_\_\_, heute nachmittag habe  
ich \_\_\_\_\_ und heute abend war ich dann \_\_\_\_\_

So viel Geld habe ich heute ausgegeben: \_\_\_\_\_ Euro. Und dafür habe ich  
es ausgegeben: \_\_\_\_\_

Das hätte ich heute anders machen sollen: \_\_\_\_\_

Gestritten?  ja  nein  nur diskutiert

Platz für Notizen: \_\_\_\_\_

Wie hat mir der Tag gefallen?

gut  mittel  schlecht

Und wieso? \_\_\_\_\_