

Momente für mich

Mein Tagebuch

Momente
für mich!



A person is shown from the chest up, silhouetted against a bright, warm sunset. Their arms are outstretched horizontally towards the horizon. The sky is a gradient of orange and yellow, with two birds in flight: one on the left and one on the right. The overall mood is peaceful and hopeful.

*"Es sind die schönen
Momente, die unser
Leben lebenswert
machen!"*

Momente **für mich!**



Sie halten nun Ihr ganz persönliches Momente für mich!-Tagebuch in Händen. Nehmen Sie sich dafür in den folgenden Wochen Zeit, am besten fünf bis zehn Minuten jeden Abend, bevor Sie ins Bett gehen und füllen Sie eine Seite aus.

Es geht darum, den Blick auf das Positive im Leben zu richten. Manchmal fällt es vielleicht schwer, etwas Gutes wahrzunehmen, aber mit etwas Anstrengung lässt sich jeden Tag etwas Schönes finden – sei es der Duft einer Blume, Kinderlachen, der erste Schluck Wasser nach dem Laufen oder ein freundliches Wort.

Es ist wesentlich, was wir über uns und die Umwelt denken. Denn unsere Einstellungen beeinflussen unseren Umgang mit Schwierigkeiten ebenso wie unseren Umgang mit anderen Menschen. Trainieren Sie sich selbst, bewusst nach Angenehmem Ausschau zu halten. Mit dem Momente für mich!-Tagebuch unterstützen wir Sie dabei!

.....

Das hat mir heute Freude gemacht:

1

.....

2

.....

3

.....

Das habe ich dazu beigetragen:

.....

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:

0



100%

*"Es gibt keinen Weg zum
Glück. Glücklichein
ist der Weg."*

Buddha

Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Diese schönen Momente habe ich heute erlebt:

1

.....

2

.....

3

.....

Mein Beitrag dazu:

.....

.....

.....

.....

Meine Gedanken zum Tag:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



.....

Das hat mir heute Freude gemacht:

1

.....

2

.....

3

.....

Das habe ich dazu beigetragen:

.....

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....

.....

.....

.....

*„Nichts auf der Welt wirkt
so ansteckend wie Lachen und
gute Laune.“*

Charles Dickens

So gut fühle ich mich:



Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



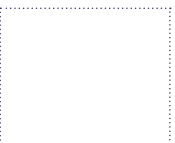


*„Wir leben alle
unter dem gleichen
Himmel, aber wir
haben nicht alle den
gleichen Horizont.“*

Konrad Adenauer



Momente für Dich!



.....

.....

.....

.....

Was ich an mir mag!

Schreiben Sie für jeden Buchstaben eine positive Eigenschaft, die Sie selbst an sich mögen:

A wie.....

N wie.....

B wie.....

O wie.....

C wie.....

P wie.....

D wie.....

Q wie.....

E wie.....

R wie.....

F wie.....

S wie.....

G wie.....

T wie.....

H wie.....

U wie.....

I wie.....

V wie.....

J wie.....

W wie.....

K wie.....

X wie.....

L wie.....

Y wie.....

M wie.....

Z wie.....

.....

Das hat mir heute Freude gemacht:

1

.....

2

.....

3

.....

Das habe ich dazu beigetragen:

*„Niemand weiß, was er alles
kann, bis er es probiert hat.“*

Publilius Syrus

.....

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Diese schönen Momente habe ich heute erlebt:

1

.....

2

.....

3

.....

Mein Beitrag dazu:

.....

.....

.....

.....

Meine Gedanken zum Tag:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



.....

Das hat mir heute Freude gemacht:

1

2

3

Das habe ich dazu beigetragen:

„Der Zauber steckt im Detail.“
Theodor Fontane

.....
.....
.....
.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....
.....
.....
.....

So gut fühle ich mich:



Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



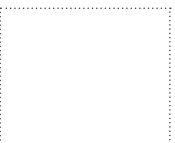
A close-up photograph of pink cherry blossoms in full bloom, set against a clear, bright blue sky. The blossoms are in various stages of opening, with some showing yellow stamens. The image has a soft, dreamy quality with a slight blur in the background.

*„Was die Sonne für die
Blumen ist, das sind
lachende Gesichter für
Menschen!“*

Joseph Addison



Momente für Dich!



.....

.....

.....

.....

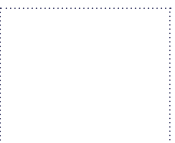
A photograph of two young girls walking away from the camera on a sandy path. The girl on the left is wearing an orange t-shirt and khaki shorts, and the girl on the right is wearing a white t-shirt and a pink skirt. They are holding hands. The background is a lush green field with tall grass and trees, bathed in the warm light of a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and nostalgic.

*„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“*

Franz Kafka



Momente für Dich!



.....

.....

.....

.....

Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Diese schönen Momente habe ich heute erlebt:

1

.....

2

.....

3

.....

Mein Beitrag dazu:

.....

.....

.....

.....

Meine Gedanken zum Tag:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



.....

Das hat mir heute Freude gemacht:

1

.....

2

.....

3

.....

Das habe ich dazu beigetragen:

.....

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:

0



100%

Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

*„Das Leben ist eine große
Leinwand, bemale sie so
bunt wie möglich.“*
Danny Kaye

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Das hat mir heute Freude gemacht:

- 1
- 2
- 3

Das habe ich dazu beigetragen:

.....

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Zeit für mich!

Hier finden Sie viele Dinge, die Sie für sich tun können.

Kreuzen Sie an, was Sie schon regelmäßig machen und kreisen Sie ein, was Sie sich in Zukunft vornehmen.

- ☐ Atemübungen machen
- ☐ Ein gutes Buch lesen
- ☐ Ein entspanntes Bad nehmen
- ☐ Sich mit einer Freundin/einem Freund treffen
- ☐ Ein Bild malen
- ☐ Einen Ausflug machen
- ☐ Sport treiben
- ☐ Entspannt Musik hören
- ☐ Zeit für Körperpflege nehmen
- ☐ Ein gutes Essen genießen
- ☐ Einen tollen Film ansehen
- ☐ In die Sauna gehen
- ☐ Einen Spaziergang machen
- ☐ Etwas Neues lernen
- ☐ Einen lieben Menschen anrufen
- ☐ Im Garten arbeiten
- ☐ Durchs Wohnzimmer tanzen
- ☐ Zeit für mich planen
- ☐ Einfach nichts tun
- ☐

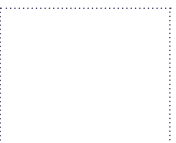


*„Die Freude liegt
nicht in den Dingen,
sie liegt in uns
selbst.“*

Richard Wagner



Momente für Dich!



.....

.....

.....

.....

Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Diese schönen Momente habe ich heute erlebt:

1

.....

2

.....

3

.....

Mein Beitrag dazu:

.....

.....

.....

.....

Meine Gedanken zum Tag:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



.....

Das hat mir heute Freude gemacht:

1

.....

2

.....

3

.....

Das habe ich dazu beigetragen:

.....

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:

0



100%

„Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu.“

Cicero

Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

.....

.....

.....

.....

.....

Das möchte ich morgen für mich machen:

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Beispiel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ein Bad nehmen | ☐ Ein gutes Buch lesen |
| ☐ Entspannt Musik hören | ☐ Einen Spaziergang machen |
| ☐ Sport machen | ☐ Einen guten Film anschauen |
| ☐ Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen | |

So gut fühle ich mich:



.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



Das hat mir heute Freude gemacht:

- 1
- 2
- 3

Das habe ich dazu beigetragen:

*„Glücklich ist, wer vergisst,
was doch nicht zu ändern ist.“*
Johann Strauss (Sohn)

Darüber habe ich heute gelacht:

So gut fühle ich mich:





*„Lebe das Leben,
das du liebst
und liebe
das Leben,
das du lebst.“*

Bob Marley

Momente **für mich!**



Sie sind nun am Ende des **Momente für mich!-Tagebuchs** angelangt. Schön, dass Sie sich Zeit genommen haben, um sich mit den schönen Momenten des Lebens zu beschäftigen. Wir freuen uns, wenn Sie uns unter **momentefuermich@oegk.at** schreiben, wie es Ihnen mit dem Tagebuch gegangen ist, ob sich etwas in Ihrem Leben verändert hat.

Wenn Sie weitermachen möchten, senden wir Ihnen gerne ein weiteres **Momente für mich!-Tagebuch** zu. Einfach per Mail anfordern: **momentefuermich@oegk.at**

*Gefördert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds
(NÖ, B, OÖ, STMK, K, T)*

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15 - 19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Fotos: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Satz- und Druckfehler vorbehalten.