

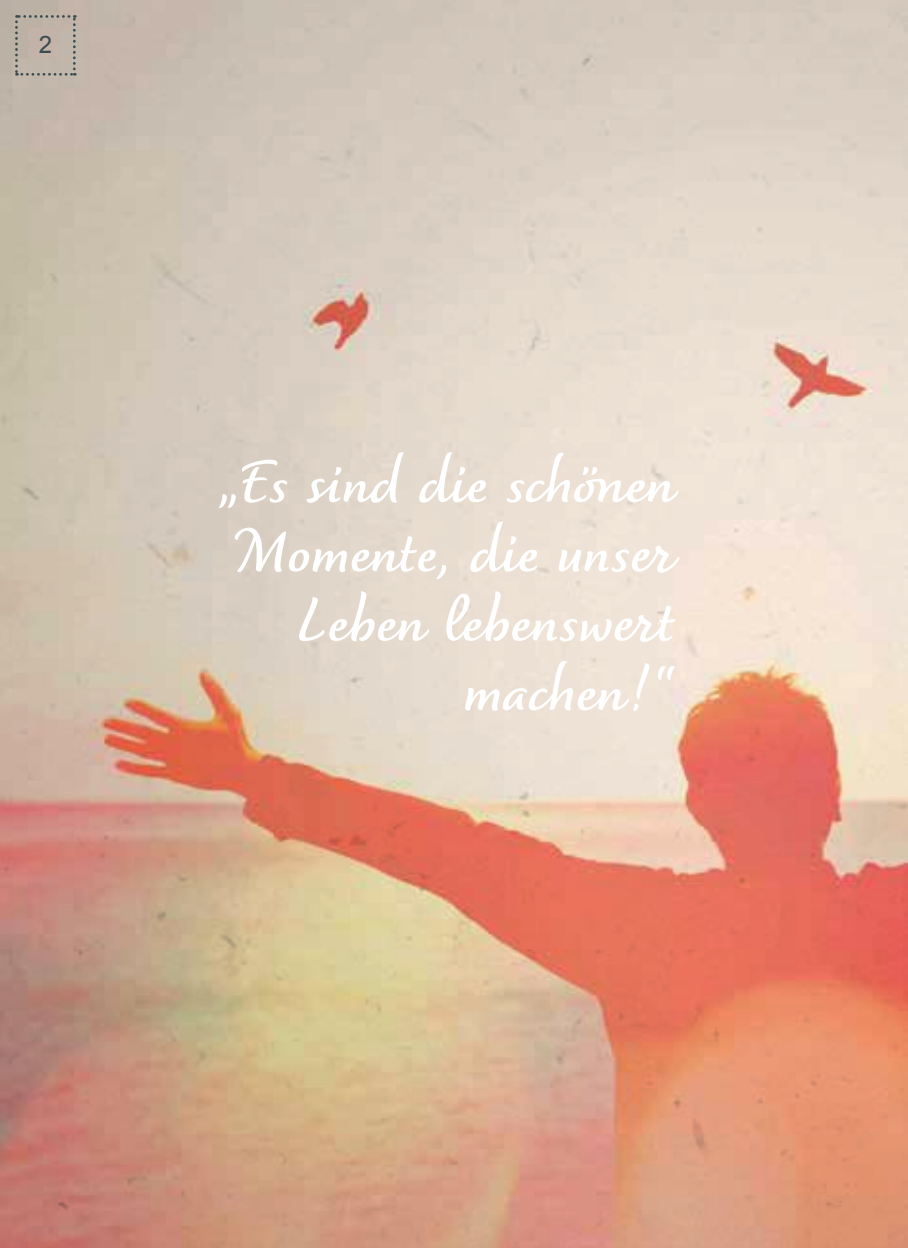
*Momente
für mich!*



Tagebuch



Österreichische
Gesundheitskasse

A person is shown from the chest up, with their arms outstretched horizontally. They are silhouetted against a bright, warm sunset sky. The background shows a horizon line over a body of water. Two birds are flying in the sky, one to the left and one to the right of the person. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, red, and yellow.

*„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:

*„Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklichsein ist der Weg.“*

Buddha

.....

.....

.....

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:

Zum Beispiel:

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

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:

0



100%



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:

0



100%



Das habe ich heute aktiv für mich gemacht:

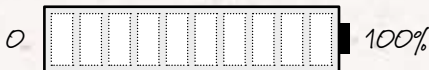


Das möchte ich morgen für mich machen:

Zum Beispiel:

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

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:

0



100%



*„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:

0



100%



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
- Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen
- Sport machen
- Einen guten Film anschauen

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:

0



100%



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:

0



100%



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
- Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen
- Sport machen
- Einen guten Film anschauen

So gut fühle ich mich:





Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:

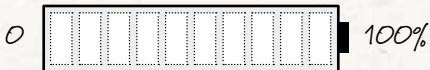



.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



A close-up photograph of pink flowers, likely cherry blossoms, against a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some showing yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus blue. A vertical dashed yellow line runs down the left side of the image.

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

Joseph Addison

Momente für Dich!



*„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
- Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen
- Sport machen
- Einen guten Film anschauen

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:

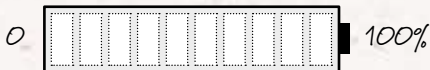


.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:





Das hat mir heute Freude gemacht:

1

.....

2

.....

3

.....

Das habe ich dazu beigetragen:

.....

.....

.....

Darüber habe ich heute gelacht:

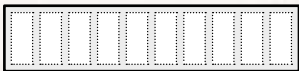
.....

.....

.....

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
- Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen
- Sport machen
- Einen guten Film anschauen

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
- Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen
- Sport machen
- Einen guten Film anschauen

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:

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

Cicero

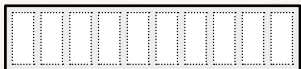
.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:

0



100%



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
- Ein Gespräch mit einem lieben Menschen führen
- Sport machen
- Einen guten Film anschauen

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:

0



100%



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:

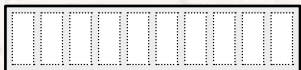
.....

.....


.....

So gut fühle ich mich:

0



100%



*„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**



Mehr zum Thema:
[www.gesundheitskasse.at/
momentefuermich](http://www.gesundheitskasse.at/momentefuermich)



Österreichische Gesundheitskasse,
Gruberstraße 77, 4021 Linz,
www.gesundheitskasse.at

