


Momente für mich

Mein Tagebuch

Momente
für mich!



A person is silhouetted against a bright, hazy sunset or sunrise sky. Their arms are outstretched horizontally towards the horizon. Two birds are visible in flight: one in the upper left and another in the upper right. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and soft pink.

*"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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:

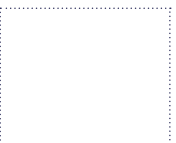


The background of the image is a photograph of a sunset or sunrise over a body of water. The sky is a mix of soft orange, yellow, and light blue, with wispy clouds. The water in the foreground is a deep teal color with gentle ripples. In the distance, a small sailboat is visible on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

*„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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:

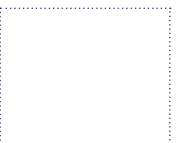


A close-up photograph of pink cherry blossoms in full bloom, set against a clear, bright blue sky. The blossoms are in various stages of opening, with some showing yellow stamens. The image has a soft, dreamy quality with a slight blur on the background flowers.

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

Joseph Addison

Momente für Dich!



.....

.....

.....

.....

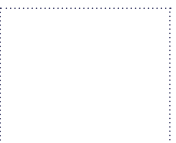
.....

*„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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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.

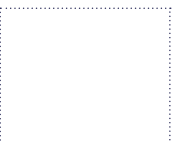
- ☐ Atemübungen machen
- ☐ Ein gutes Buch lesen
- ☐ Ein entspanntes Bad nehmen
- ☐ Sich mit einer Freundin/einem Freund treffen
- ☐ Ein Bild malen
- ☐ Einen Ausflug machen
- ☐ Sport treiben
- ☐ Entspannt Musik hören
- ☐ Zeit für Körperpflege nehmen
- ☐ Ein gutes Essen genießen
- ☐ Einen tollen Film ansehen
- ☐ 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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen |
| <input type="checkbox"/> Entspannt Musik hören | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Sport machen | <input type="checkbox"/> Einen guten Film anschauen |
| <input type="checkbox"/> 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:



A person with short blonde hair, seen from the side, is wearing a dark blue raincoat and holding a transparent umbrella. The background is a soft-focus view of trees and a path on a rainy day, with water droplets visible on the umbrella's surface.

*„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.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Fotos: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.