

# Momente für mich

## Mein Tagebuch

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light-colored sweater and white pants, standing in a field of tall grass and wildflowers. She is facing away from the camera, with her arms outstretched wide and her head tilted back, looking upwards. The background shows a blurred landscape with hills or mountains under a clear sky.

Momente  
für mich!



"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:

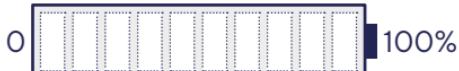
.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



"Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichsein 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 .....

.....

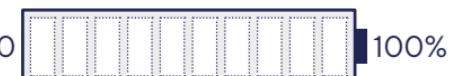
Mein Beitrag dazu:

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

Meine Gedanken zum Tag:

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

So gut fühle ich mich:



MO DI MI DO FR SA SO

7

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:

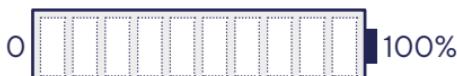
.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



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

Charles Dickens

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:



10

MO DI MI DO FR SA SO

.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



.....

.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



A photograph of a sunset over the ocean. The sky is filled with warm, orange and yellow hues near the horizon, transitioning into cooler blues and greens higher up. A few wispy clouds are scattered across the sky. In the distance, a small sailboat is visible on the calm water. A vertical dotted line runs along the left edge of the image.

*„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 .....

.....

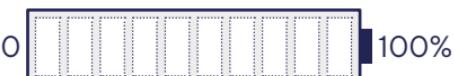
Mein Beitrag dazu:

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

Meine Gedanken zum Tag:

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

So gut fühle ich mich:



MO DI MI DO FR SA SO

17

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

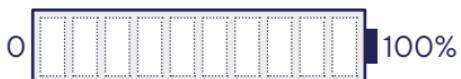
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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:

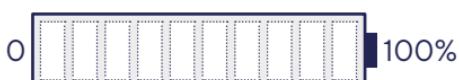
.....

.....

.....

.....

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:



20

MO DI MI DO FR SA SO

.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So weit bin ich über meinen Schatten gesprungen:



So gut fühle ich mich:





„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 |   |

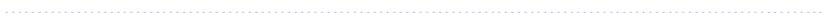
So gut fühle ich mich:





Diese schönen Momente habe ich heute erlebt:

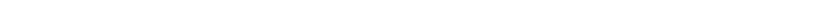
1 .....



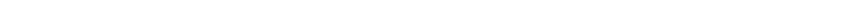
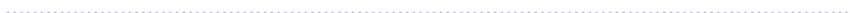
2 .....



3 .....



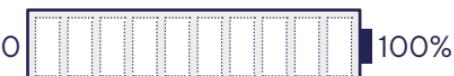
Mein Beitrag dazu:



Meine Gedanken zum Tag:



So gut fühle ich mich:



Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

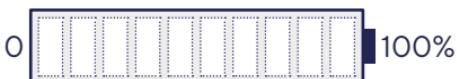
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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:

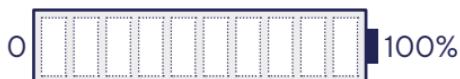
.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



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 |   |

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

Danny Kaye

So gut fühle ich mich:



30

MO DI MI DO FR SA SO

.....

Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

.....

.....

.....

.....

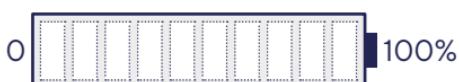
.....

.....

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 .....

.....

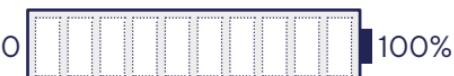
Mein Beitrag dazu:

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

Meine Gedanken zum Tag:

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

So gut fühle ich mich:



Ich bin stolz, dass ich das heute geschafft habe:

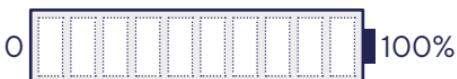
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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:

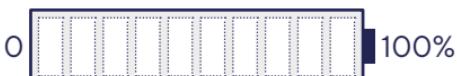
.....

.....

.....

.....

So gut fühle ich mich:



„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:



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**



*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](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

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