

Traumtagebuch von

Datum: ____:____:_____

Uhrzeit beim Zubettgehen: ____:_____

Uhrzeit beim Aufwachen: ____:_____

Träume:

- Was ist passiert? Schildere den Traum mit so vielen Details wie möglich.
- Wer war beteiligt? Welche Personen, Tiere, Wesen kamen vor?
- Wo hat der Traum stattgefunden? Beschreibe die Örtlichkeiten.
- Wie haben sich die Ereignisse angefühlt? Emotionen, Stimmungen, Körperempfindungen.
- Gab es besondere Farben, Geräusche oder andere Sinneseindrücke?

Realitätscheck:

- Habe ich im Traum einen Reality Check gemacht? Wenn ja, was war das Ergebnis?
- Gab es Absurditäten oder unmögliche Dinge, die auf einen Traum hindeuten?

Luzidität:

- War ich mir zu einem Zeitpunkt bewusst, dass ich träume?
- Falls ja, wie hat sich diese Erkenntnis angefühlt?
- Konnte ich den luziden Traum kontrollieren? Was habe ich getan?

Zeichnungen:

- Mache eine kleine Skizze von Szenen, Personen oder Gegenständen aus dem Traum.

Stimmung:

- Wie fühle ich mich nach dem Aufwachen?
- Mögliche Themen/Deutungen des Traums?

Ziele:

- Was kann ich beim nächsten Mal besser machen, um luzide zu träumen?
- Worauf will ich beim Reality Check achten?
- Welche konkreten Ziele habe ich für meine nächsten luziden Träume?

Ich hoffe, diese Vorlage hilft dir, deine Träume detailliert aufzuschreiben und Fortschritte zu erzielen. Bitte sende mir eine Email an info@luzidestraeumen-lernen.de mir, falls du Verbesserungsvorschläge hast!