

# 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](mailto:info@luzidestraeumen-lernen.de) mir, falls du Verbesserungsvorschläge hast!