

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Traumtitel: _____

- Traumstimmung:**
- Glücklich
 - Ängstlich
 - Wütend
 - Neugierig
 - Surreal
 - Panisch
 - Ekel
 - Keine Erinnerung

- Qualität der Traumerinnerung:**
- sehr gut
 - gut
 - mittel
 - schlecht
 - sehr schlecht

- Angewandte Techniken:**
- Aufschreiben
 - Autosuggestion
 - Wiederkehrende Traum motive
 - Anderes: _____

Wiederkehrende Traum motive: _____

Traumbeschreibung: _____
