

Dein Name:

Deine Klasse:





## A3: So wird das Tagebuch geführt

In das Tagebuch trägst du die Anzahl guter Erlebnisse ein, die du an einem Tag hast. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein. Lies dir die Liste durch. Hier findest du ein paar Beispiele.

- ☐ Ich habe gut geschlafen und fühle mich fit.
- ☐ Mein Lieblingslied lief im Radio.
- ☐ Meine Lehrerin/mein Lehrer hat mich gelobt.
- ☐ Meine Freundin/mein Freund hat etwas Nettes gesagt.
- ☐ Ich habe ein super Training gehabt.
- ☐ Wir haben alle zusammen zu Abend gegessen.
- ☐ Ich habe einen sehr lustigen Witz gehört und laut gelacht.

Um herauszufinden, wie viele gute Erlebnisse du an einem Tag hattest, lass den Tag noch einmal an dir vorüberziehen und überlege, was alles passiert ist und wie es dir dabei ergangen ist.

Zusätzlich kannst du dann noch ankreuzen, welche Stimmungen du an einem Tag hattest. Das können auch mehrere Kreuze sein:

Du hast viel gelacht.	
Du warst glücklich.	
Du warst traurig.	
Du warst enttäuscht.	
Du hast dich geärgert.	