

---



# Familientagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid



Erstellt mit LoomJournals

---



# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

- 
- Each evening, rate the family's mood and quality time together in the tracker section
  - Check the gratitude checkbox when you feel genuinely thankful for something today
  - In the writing section, start with the day's highlight, then fill in as many extra prompts as resonate
  - Keep entries brief — even two sentences per section is enough to preserve the memory



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stimmungsbewertung:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Gemeinsame Zeit:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbarkeitsmoment:



**Highlight des Tages** *(der moment, der den heutigen tag lebenswert gemacht hat)*

---

---

---

**Familienmoment** *(ein bestimmter moment heute — warm, lustig oder bedeutsam — halte ihn fest, bevor ...)*

---

---

---

**Familienaktivität** *(was habt ihr heute zusammen gemacht? auch ein kurzer spaziergang oder ein gemein...)*

---

---

---

**Stolzer Moment** *(was hat jemand in der familie heute getan, das dich mit stolz erfüllt hat — groß oder kle...)*

---

---

---

**Meilenstein** *(gab es heute einen meilenstein oder ein erstmaliges ereignis?)*

---

---

---