

---



# Elterntagebuch

---



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 morning or evening, rate your mood, energy, and patience on the 1-10 scales
  - Check the quality time box if you had focused, phone-free time with your child today
  - In the writing area, start with the highlight prompt — the best moment of the day
  - Use the extra prompts (milestone, proud moment, behavior notes, gratitude) as needed
  - Re-read past entries weekly to notice growth, patterns, and what to repeat



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

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

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

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Energielevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

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

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

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

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

Stimmung (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Energielevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Gemeinsame Zeit:     

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

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

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

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

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

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

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

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

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

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

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

Stimmung (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energielevel (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Energielevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Gemeinsame Zeit:     

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

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

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

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gedultslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldslevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsame Zeit:

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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---

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

Stimmung (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Geduldslevel:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gemeinsame Zeit:     



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

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

---

**Verhaltensnotizen** *(herausforderndes verhalten? was hat geholfen, was nicht?)*

---

---

---

**Dankbarkeit fürs Kind** *(was an deinem kind hat dich heute zum lächeln gebracht oder mit dankbarkeit e...)*

---

---

---