



**MEIN
ERFOLGSTAGEBUCH**



WAS BRINGT DIR EIN ERFOLGSTAGEBUCH?

Seit 2015 sinkt die Produktivität.

Wie kann das sein?

Obwohl wir Menschen technische Hilfsmittel zur Verfügung haben, die unseren Alltag erleichtern und uns bei unserer Produktivität unterstützen sollten schaffen wir immer weniger?

Die Antwort ist naheliegend.

Die tägliche Informationsflut können wir nicht mehr mit unserem Verstand verarbeiten. Wir fühlen uns deshalb in unserem Alltag überfordert.

Diese Überforderung führt schlussendlich zu grösserer Arbeitsbelastung, längeren To-do-Listen, Stress und Chaos. Unsere innere Unzufriedenheit steigt, obwohl wir augenscheinlich alles haben, was wir benötigen.

Das führt zu Verzettelung und Erschöpfung, wir versuchen uns abzulenken - wir betäuben uns durch den Konsum von Onlinemedien, Fernsehen oder eben durch unkontrolliertes Essen.

Doch wir glauben die Stagnation liege an mangelnder Disziplin.

Deshalb arbeiten wir noch länger und noch härter. Erfolglos!

Es ist eine neverending Story.

Übernimm die Führung!

Obwohl es uns Menschen an nichts Essenziellem fehlt, fühlen wir uns in unserem Alltag und Leben gefangen.

Trifft das auch auf dich zu?

Du kannst das für dich ändern, übernimm wieder die Führung für dein Leben.

Dank diesem Erfolgsjournal wirst du wieder Kontrolle über deine Gewohnheiten und dein Leben gewinnen.

Du wirst mehr Zeit für dich gewinnen und dich mit den Dingen beschäftigen, die für dich wichtig sind.

Du wirst deine vermeintlich unerreichbaren Ziele schneller und einfacher erreichen, ohne dabei in Aktionismus zu fallen.

Außerdem wirst du mit diesem Erfolgsjournal, unfassbar viel Zeit gewinnen und mit deinem neu gefundenen Selbstvertrauen mehr Lebensfreude und Lebensqualität genießen:

Du tust nur mehr Dinge, die wirklich relevant für dich sind und dich vorwärts bringen.

MONATSPLANUNG

MONATS - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diesen Monat vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

WOCHENÜBERSICHT

Was nehme ich mir für welche Woche vor?

WOCHEN 1

WOCHEN 2

WOCHEN 3

WOCHEN 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IM LETZTEN MONAT?

.....

.....

WAS HAB ICH LETZTEN MONAT
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

.....

WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
• _____
• _____
• _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
• _____
• _____
• _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



MONATSPLANUNG

MONATS - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diesen Monat vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

WOCHENÜBERSICHT

Was nehme ich mir für welche Woche vor?

WOCHEN 1

WOCHEN 2

WOCHEN 3

WOCHEN 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IM LETZTEN MONAT?

.....

.....

WAS HAB ICH LETZTEN MONAT
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

.....

WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....
.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....
.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....
.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....
.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT?

.....
.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....
.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....
.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....
.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....
.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT?

.....
.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....
.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....
.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

Empty rectangular box for daily focus goal

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

Two horizontal lines for important tasks

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

Two horizontal lines for important but not urgent tasks

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

Two horizontal lines for unimportant tasks

TERMINE & NOTIZEN:

Multiple horizontal dotted lines for appointments and notes

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE GLÜCKLICH GEMACHT?

Two horizontal dotted lines for reflection

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG GUT GEMACHT?

Two horizontal dotted lines for reflection

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND NICHT GUT GETAN?

Two horizontal dotted lines for reflection

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

Two horizontal dotted lines for reflection

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....
.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....
.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

Empty rectangular box for daily focus goal

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

Two horizontal lines for important tasks

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

Two horizontal lines for important but not urgent tasks

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

Two horizontal lines for unimportant tasks

TERMINE & NOTIZEN:

Multiple horizontal dotted lines for appointments and notes

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE GLÜCKLICH GEMACHT?

Two horizontal dotted lines for reflection

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG GUT GEMACHT?

Two horizontal dotted lines for reflection

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND NICHT GUT GETAN?

Two horizontal dotted lines for reflection

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

Two horizontal dotted lines for reflection

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....
.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....
.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT?

.....
.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale
Aktivitäten



Hobbys



Haushalt



Ernährung



Sport



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



MONATSPLANUNG

MONATS - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diesen Monat vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

WOCHENÜBERSICHT

Was nehme ich mir für welche Woche vor?

WOCHEN 1

WOCHEN 2

WOCHEN 3

WOCHEN 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IM LETZTEN MONAT?

.....

.....

WAS HAB ICH LETZTEN MONAT
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

.....

WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
GUT GEMACHT?

.....

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
NICHT GUT GETAN?

.....

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
GUT GEMACHT?

.....

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
NICHT GUT GETAN?

.....

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....
.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....
.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....
.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....
.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
GLÜCKLICH GEMACHT?

.....
.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?



WOCHENPLANUNG

GEWOHNHEITEN

	M	D	M	D	F	S	S
1.	<input type="checkbox"/>						
2.	<input type="checkbox"/>						
3.	<input type="checkbox"/>						
4.	<input type="checkbox"/>						
5.	<input type="checkbox"/>						

WOCHEN - FOKUS

Das sind meine beiden Hauptziele, die ich mir für diese Woche vornehme.

ZIEL 1 :

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

ZIEL 2:

.....
.....
.....
● _____
● _____
● _____

SELBST-REFLEXION ERFOLGE & FORTSCHRITTE

WAS WAR MEIN HIGHLIGHT
IN DER LETZTEN WOCHE?

.....
.....

WAS HAB ICH LETZTE WOCHE
RICHTIG GUT GEMACHT?

.....
.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT
UND NICHT GUT GETAN?

.....
.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....
.....



M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?

Soziale Aktivitäten	Hobbys	Haushalt	Ernährung	Sport

WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT?

WIE WAR MEIN TAG?





M D M D F S S _____ Datum

So habe ich geschlafen:



Ich freue mich auf:

.....

TAG NR.: _____

Das wird eine Herausforderung:

.....

TAGES - FOKUS

An diesem Ziel arbeite ich heute:

MEINE TO-DOs

WICHTIG UND DRINGEND

WICHTIG UND NICHT DRINGEND

.....

UNWICHTIG NICHT DRINGEND

.....

TERMINE & NOTIZEN:

.....

SELBST-REFLEXION

WAS HAT MICH HEUTE
 GLÜCKLICH GEMACHT?

.....

WAS HAB ICH HEUTE RICHTIG
 GUT GEMACHT?

.....

WAS HAT MIR ENERGIE GERAUBT UND
 NICHT GUT GETAN?

.....

WIE KANN ICH DAS VERBESSERN?

.....

WIE VIELE STUNDEN HABE ICH GEARBEITET? _____

WAS HABE ICH HEUTE SONST NOCH GETAN?



WORAUF HABE ICH HEUTE VERZICHTET? _____



GEWOHNHEITS-TRACKER GENUTZT? ○

WIE WAR MEIN TAG?

