

# 2025

---

**KALENDER  
WOCHENPLANER  
MONATSRÜCKBLICK**



**ANTI-STRESS-  
TEAM**



# Jan

01

Ein neues Jahr ist wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Schreibe darauf eine Geschichte, die dich glücklich macht.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Feb

02

Auch nach dem dunkelsten Winter folgt immer wieder der Frühling.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

### ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**NOTIZEN**

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Mär

03

Die Veränderung ist die einzige Konstante im Leben.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Apr

04

Ruhe ist der Schlüssel, um inmitten des Chaos die Klarheit zu finden.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Mai

05

Gelassenheit kommt, wenn wir aufhören, das Unkontrollierbare kontrollieren zu wollen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ





# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ





# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Jun

06

Manchmal braucht es nichts weiter als einen tiefen Atemzug, um den Weg zurück zur Gelassenheit zu finden.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Jul

07

Die Kunst der Entspannung besteht darin, sich Zeit zu nehmen, um innezuhalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Aug

08

Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt darin, alles zu vergessen, was man nicht ändern kann.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Sep

09

Sei dankbar für das, was du hast; du wirst reicher sein als alle anderen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Okt

10

Gelassenheit bedeutet, im Moment zu leben und das Jetzt zu akzeptieren, wie es ist.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----

02. -----

03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ





# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Nov

11

Manchmal ist der beste Fortschritt, einfach innezuhalten und die Ruhe zu genießen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01.

-----

02.

-----

03.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ





# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?



# Dez

12

Die Vergangenheit können wir nicht ändern, aber wenn wir aus ihr lernen, können wir die Zukunft beeinflussen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## PRIORITÄTEN

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_

## ZIELE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

Ø1.

-----

Ø2.

-----

Ø3.

-----

**TO-DO-LISTE**

-----

-----

-----

-----

**HABIT TRACKER**

-----

-----

-----

-----

-----

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



# Wochenplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**WOCHENFOKUS**

-----  
-----  
-----

**PRIORITÄTEN**

01. -----  
02. -----  
03. -----

**TO-DO-LISTE**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

**HABIT TRACKER**

-----          
-----          
-----          
-----          
-----

- IAN
- FEB
- MÄR
- APR
- MAI
- JUN
- JUL
- AUG
- SEP
- OKT
- NOV
- DEZ



# Monatsrückblick

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## WICHTIGSTE ERFOLGE

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH GELERNT

---

---

---

---

---

---

---

---

## DAFÜR BIN ICH DANKBAR

01. 

---

02. 

---

03. 

---

04. 

---

05. 

---

## DAVON WILL ICH MEHR

## DAVON WILL ICH WENIGER

## WIE WAR DIESER MONAT?