

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

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?



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

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

- 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?



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

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



IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Monatsrückblick

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

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?



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

- 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

- 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?



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

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?



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

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?



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

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?



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

- 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



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

- 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



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?



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

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?