



# ES IST DEIN JAHR

-----  
JAHR

NAME .....

MOBIL .....

WENN ICH VERLOREN GEGANGEN BIN,  
BITTE BRING MICH ZURÜCK, DANKE.

yv. on



© YVONNE REICHEL  
© ESPERANTO.MIND

STAND: DEZ 2021 | V2  
YVONNEREICHEL@GMX.NET  
WWW.YVONNEREICHEL.DE

© 2022 ESPERANTO GMBH.  
ALLE RECHTE VORBEHALTEN.  
ALLE BILDER UND TEXTE IN  
DIESEM DOKUMENT UNTERLIEGEN  
URHEBERRECHTLICHEM SCHUTZ.  
FÜR DIE INHALTE WIRD KEINE  
HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

# Ein Weg entsteht, indem man ihn geht.

DER KALENDER -  
VON YVONNE REICHEL

Es gab eine Zeit, da hatte ich eine klare Vorstellung davon, wie mein Leben ablaufen wird. Ich wollte mit 25 Jahren meine eigene Agentur gründen, mit 30 Jahren verheiratet und schwanger sein, groß Karriere machen und in Geld baden wie Dagobert Duck.

Bei der Gründung meiner Agentur war ich noch gut im Zeitplan. Das hatte ich immerhin selbst in der Hand. Doch aus dem Traumjob wurde irgendwann ein Albtraum. Das war alles nur halb so sexy, wie ich mir das vorstellte und ich passte überhaupt nicht in diese Welt. Ich scheiterte!

Mit Ende 20 fing ich wieder da an, wo ich zuletzt unbeschwert Spaß hatte im Job - beim Kellnern. Aus einer langen Beziehung raus, ging es mir eine Zeit lang nur um Sex und aus dem Baby wurde ein adoptierter Hund.

Wenn ich mal nicht alles kontrolliere, bekomme ich oft das Gegenteil von dem, was ich mir wünsche. Aber das entpuppt sich dann als genau das, was ich brauche. Das klappt' ich nur zeitverzögert.

Das mag einfach zu lesen sein, aber als Kontrollfreak hat mich jede einzelne Planänderung wahnsinnig viel Überwindung gekostet. Und diesen "Aha-Moment", in dem mir völlig klar wurde, jetzt muss ich mein Leben ändern, den hatte ich nie. Viel mehr ist es dieser Gedanke 'es muss doch mehr (für mich) geben als das', der immer lauter wird, desto weiter ich mich von mir selbst entferne. Doch wie und wo fängt man an, seinen Kurs zu ändern?

Ich hatte kein Geld für einen Coach, interessierte mich aber für die Übungen.

Also nahm ich alles, was ich kostenlos kriegen konnte aus dem Internet und machte Übungen alleine daheim. Ich wollte mit Vergangenem abschließen, verstehen, was mich ausmacht und daran festhalten, was mir wichtig ist. Mir ging es um meine Definition von Glück und Erfolg, an der ich mich selbst messen kann. Allem voran wollte ich mich wieder lebendig fühlen!

Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch durch Selbstreflexion und Selbstcoaching, sein eigenes Glück in die Hand nehmen kann. Dieser Kalender soll dir dabei helfen.

Er beinhaltet die wichtigsten Reflexionsübungen, die mich weiter gebracht haben. Er bietet dir die Möglichkeit, wieder klar zu werden, was du erreichen kannst, könntest oder möchtest.

Der Aufbau des Kalenders, vor allem der Übungen, folgt einer logischen Struktur. Aber fang gern einfach mittendrin bei einer Übung an, die dich direkt anspricht und arbeite dich stückweise durch.

Bloß, tu es! Alles an einem Wochenende, an dem du dir die Zeit nimmst oder jeden Tag eine Übung - darauf kommt es weniger an.

Der Kalender ist darauf ausgelegt, dass du die Übungen jährlich wiederholst. Aber du entscheidest, wann DEIN JAHR beginnt. Du entscheidest, ob dieses Buch eine Umarmung, ein Reminder, ein guter Freund oder ein Arschtritt ist.

Bleib dran, bleib mutig.  
Deine

Yvonne



DIE HOFFNUNG IST DER REGENBOGEN ÜBER  
DEM HERABSTÜRZENDEN BACH DES LEBENS.

# YEAR IN PROGRESS

**6 BASIS SCHAFFEN**  
Intro - YOLO Liste - Bucket Liste - Energiebündel - Balance -  
Fuck it Liste - Ja/ Nein - Gönn' dir - Bad Day in Dauerschleife

**18 ZEIT NEHMEN**  
Intro - Lebenszeit - 3 Fragen/ Theorie - Zeitvertreib -  
Zeit managen - 3 Methoden/ Theorie - Froschkönig/in

**28 ZIELE SETZEN**  
Intro - Ideen - Ziele - Großes Ziel -  
Wann anders - Immer noch wann anders

**40 ROUTINE TESTEN**  
Intro - Schluss damit - Mehr davon - 50 Ideen -  
New You - Notes - Tracker

**54 KALENDER NUTZEN**  
Intro - Letztes Jahr - Jahresübersicht -  
Geburtstage - Termine - Highlights dieses Jahr -  
2x Doppelseiten/ Monat - Journalideen

**117 FREESTYLE**  
Platz für Notizen - Listen - Zitate

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





# BASIS

LASS' UNS ERST MAL IN  
STIMMUNG KOMMEN UND  
MOTIVATION SAMMELN!

# DIE LAUNE DER NATUR

IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN

Ich würde mich selbst nicht als Zicke beschreiben, aber ich kann durchaus launisch sein. Je nach Zyklusphase kann ich zu einem regelrechten Hormonmonster mutieren. Das lässt sich gut in Griff kriegen, aber meine Stimmung im Allgemeinen lässt sich für mich nie zu 100% kontrollieren. Ehrlich gesagt, ist das für mich auch nicht erstrebenswert.

## STIMMUNG - WAS KANN ICH BEEINFLUSSEN UND WAS NICHT?

Es gibt Dinge, die lassen sich nicht beeinflussen. Ein Freund von mir sagte mal: "Wegen des Wetters habe ich längst aufgehört mich aufzuregen. Es ist wie es ist, ich mach' das Beste daraus." Er sagte das so lächelnd und überzeugend - es beeindruckte mich. Einmal verstanden und verinnerlicht, lohnt es sich einfach nicht, sich wegen Dingen, die man nicht ändern kann, aufzuregen. In diese Schublade stecke ich das Wetter, die Nachrichten, Stau, Menschen, die nicht Autofahren können und unnötiges Drama im Allgemeinen.

## KLARHEIT

Es lebt sich gleich viel einfacher, wenn man sich nur über die Dinge aufregt oder sich für die Themen einsetzt, die man beeinflussen kann und möchte. Und das wiederum heißt, sich darüber im Klaren zu sein, wer man ist, wo man hin will, was einem guttut und wie man sich selbst wieder auf die Beine hilft, wenn das Stimmungstief mal länger anhält.

Genau deswegen stehe ich total auf schlechte Tage. Mal ehrlich, miese Laune ist ein Freischien für Essen bestellen, es sich bequem machen, faul sein und mit Netflix abschalten. Wir sind viel zu hart zu uns selbst. Schlechte Tage dürfen für das gefeiert werden, was sie sind.

## GENIESSIE SCHLECHTE TAGE

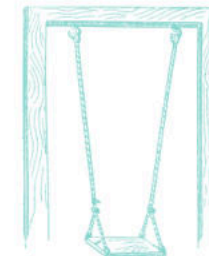
Letztlich ist alles eine Frage der Einstellung. Bist du bereit dazu das Beste aus jeder Situation zu machen und aus jeder Erfahrung zu lernen? Getreu dem Motto 'das Glas ist immer halb voll' oder 'für jedes Problem gibt es eine Lösung'. Tu es nicht ab als banale Floskel, mach es dir zur Lebensaufgabe, in allem etwas Positives zu sehen. Aber bitte bleib realistisch.

Instagram und Co. sind voller Scharlatane, die glauben, sie könnten dich von deiner schlechten Stimmung für immer befreien mit Berufung finden, Achtsamkeit als geistiges Allheilmittel und Yoga, dass jetzt jede/ jeder mögen muss. Ganz schlimm ist das. Diese '24/7 gute Laune Menschen' sind anstrengend und alles andere als authentisch. Mit der richtigen Einstellung ist man im Leben gewappnet, aber nie gefeiert vor mieser Laune und schlechten Tagen die einen runterziehen. Ist doch klar, oder?

Die Übungen in diesem Kapitel sind dazu da, dass du dich gut fühlst und ganz bei dir bist. Sie sollen dir ein Lächeln auf die Lippen zaubern, weil du dich an Vergangenes erinnerst oder auf Zukünftiges freust. Sie sollen dir auch als Anker dienen, wenn du deine Orientierung verlierst und dich der Alltagsstress einholt.

LIFE IS SIMPLE.  
EVERYTHING HAPPENS FOR YOU, NOT TO YOU.  
EVERYTHING HAPPENS AT EXACTLY  
THE RIGHT MOMENT, NEITHER TOO SOON  
NOR TOO LATE. YOU DON'T HAVE TO LIKE IT...  
IT'S JUST EASIER IF YOU DO.

BYRON KATIE





# YOLO LISTE

WAR GEIL

Hast du schon mal auf das zurückgeblickt, was du erlebt hast? Solltest du! Ich rede von Erinnerungen an eine schöne Zeit, einzelne Momente oder total verrückte Erlebnisse. Worauf bist du besonders stolz? Welche Erfolge hast du gefeiert, was bleibt für dich unvergesslich? Wofür hat dein Herz geschlagen?

Die YOLO (you only live once) Liste ist Teil deiner persönlichsten und schönsten Geschichten, die dich zum Lächeln bringt. Liste alles auf, was dir einfällt und nutze sie, um dich daran zu erinnern. Vor allem wer du bist und/oder warst.



A series of horizontal dotted lines for writing the YOLO list.

# BUCKET LISTE

WIRD NOCH GEILER

Na komm, lass' uns groß träumen! Hier kommt die berühmte 'Was ich noch erleben will, bevor ich tot bin'-Liste und sie ist wichtig. Wie sieht es bei dir aus?

Länder bereisen, Menschen treffen, Herzenswünsche und Spinnereien im Kopf - hier ist ausreichend Platz für alle deine Abenteuer, die in der Kategorie 'irgendwann mal' abgespeichert sind. Die Bucket Liste soll dich motivieren und kann dir eine tolle Orientierungshilfe sein. Liste auf, was dir einfällt und ergänze sie jederzeit nach Bedarf.



A series of horizontal dotted lines for writing the Bucket List.



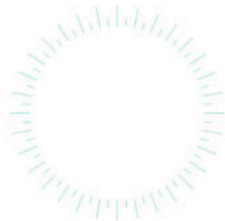
# ENERGIEBÜNDEL

RUNTERFAHREN & AUFTANKEN

Womit kannst du am besten deine Batterien wieder aufladen? Bist du der Typ, der sich auspowert beim Sport oder lieber ein Buch liest, um zur Ruhe zu kommen? Bei welcher Tätigkeit kannst du am besten vom Alltag abschalten? Was tut dir gut?

Dein Energielevel geht Hand in Hand mit deiner Produktivität und Gesundheit. Daher ist es wichtig, dass du dir regelmäßig Pausen für dich selbst gönnst. Zeit, die nur dir gehört.

Schreibe wild drauf los, wie du auf die Schnelle (z. B. Spaziergang, Power Nap, Wasser trinken) oder ganz allgemein (z. B. ausreichend schlafen, Musik hören, joggen) Energie tankst. Das können auch Hobbys von dir sein.



# BALANCE

EASY DURCH STRESSIGE ZEITEN

Und jetzt lass' uns das Ganze sinnvoll runterbrechen und festhalten. Das hier ist dein 'Feel-Good-ToDo-Reminder' für harte Zeiten. Mach' es dir zur Aufgabe dich selbst besser kennenzulernen (dich selbst zu beobachten), falls du dir nicht sicher bist. Du kannst die Liste jederzeit ergänzen.



**WAS DU TUN KANNST, WENN DU GESTRESST BIST BZW. UM KURZFRISTIG ENERGIE ZU TANKEN (KÖRPER/ GEIST)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**WAS DU TUN KANNST, WENN ES DIR ZU VIEL WIRD BZW. UM EINE ZEIT LANG DEM ALLTAG ZU ENTFLIEHEN (KÖRPER/ GEIST)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# GÖNN' DIR

GUTES FÜR DEIN SELBSTWERTGEFÜHL

Unser Alltag kann ziemlich stressig werden. Dabei können wir selbst schon mal zu kurz kommen. Neben unserem Energielevel tut es gut, wenn wir uns gelegentlich etwas für Körper, Geist und Seele gönnen. Das kann für jeden etwas anderes sein. Worauf es ankommt ist, sich selbst wertzuschätzen. Für die Person, die man ist und vor allem nicht nur dann, wenn man etwas geleistet hat. Also was gönnst du dir so ganz bewusst? Eher viele Kleinigkeiten oder ab und zu was Luxuriöses? Achte darauf, dass du im Laufe der Zeit eine Regelmäßigkeit entwickelst für die Dinge, die dir gut tun.



## WAS DU DIR SELBST ZUM GEBURTSTAG GESCHENKT HAST

.....

## WAS DU DIR SELBST ZU WEIHNACHTEN GESCHENKT HAST

.....

## WOMIT DU DIR SELBST KLEINE FREUDEN IM ALLTAG BESCHERST Z.B. STARBUCKS COFFEE/ ZEITSCHRIFT/ BLUMENSTRAUSS

.....

## WAS DU DEINEM KÖRPER AN WELLNESS GÖNNST Z.B. THERME/ MASSAGE/ PEDIKÜRE/ MASKE/ SCHAUMBAD

.....

## WAS DU DEINEM GEIST GÖNNST, UM ZUR RUHE ZU KOMMEN Z.B. WALD/ COUCH/ MEDITATION/ FILM/ HÖRBUCH

.....

## WAS DU TUST, UM DEINE SEELE BAUMELN ZU LASSEN MUSIK HÖREN/ SINGEN/ AUSGEHEN/ TAGESAUSFLÜGE

.....

# BAD DAY IN DAUERSCHLEIFE

ERSTE HILFE TIPPS FÜR DEPRI-TAGE

Ich persönlich kann dieses Level von 'Mir gehts ja soo gut' nicht halten. Es gibt immer wieder Momente oder Phasen, in denen ich einfach schlecht drauf bin, weil es nicht läuft oder ich etwas reflektieren bzw. verarbeiten muss.

Für mich ist das Normalität, obwohl ich mich täglich mit Achtsamkeit beschäftige und darin übe. Allein sich mit den vielen Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstoptimierung auseinanderzusetzen, demotiviert mich oft mehr, als dass es mich voranbringt.

Schneller, besser, gesünder, nachhaltiger - manchmal kann man selbst unter den besten Voraussetzungen komplett überfordert sein, scheitern und in ein tieferes Loch fallen. Diese 'Zum-Kotzen'-Tage oder 'Depri-Phasen' sind in Ordnung, solange sie wieder vergehen.

Für Momente wie diese habe ich dir meine Liste an Möglichkeiten zur Verfügung gestellt, die mir hilft, mich wieder besser zu fühlen. Zwar in Zeitlupe, aber besser.

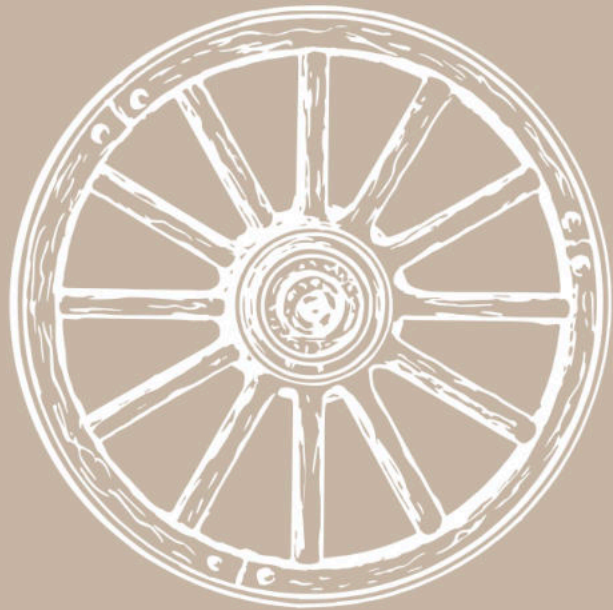


## Was hilft dir?

.....

- 1 In die Kirche gehen.
- 2 Überhaupt vor die Türe gehen.
- 3 Einen Spaziergang machen.
- 4 Sich bei einer Bezugsperson auskotzen.
- 5 Bei einer Bezugsperson um Rat bitten.
- 6 Duschen oder ein Bad nehmen.
- 7 Etwas Essen.
- 8 Einfach mal ausschlafen.
- 9 Ablenken und auf andere Gedanken kommen.





# KALENDER

-----  
LASS' UNS DAS BESTE VON  
DEINEM JAHR FESTHALTEN



# 12 MONATE



EINE MÖGLICHKEIT, WIE DU DICH FLEXIBEL UND EFFEKTIV DURCH'S JAHR PLANEN KANNST

Jeder plant sich anders durchs Jahr. Manche ausschließlich digital über Kalender Apps, andere klassisch mit dem dicken Timer in der Hand. Ich hab gern eine Mischung aus beidem.

Mit der digitalen Kalenderapp habe ich einen guten Überblick über die wichtigsten Termine von mir und meinem Partner. So kann ich schnell gemeinsame Treffen mit anderen ausmachen. Für mich selbst zum planen, schreiben und festhalten nutzte ich bisher einen schlichten Wochenkalender. Dieser hat sich jahrelang bewährt und in vielen Kriterien, die mir wichtig sind z. B. die Papierstärke, Bindung und das Format, alle anderen Printkalender in den Schatten gestellt.

## WARUM TAGEBUCH BZW. EIN JOURNAL FÜHREN?

Viele Erfolgreiche schwören darauf. Von gestalterisch komplett freien Bullet Journals, Fokuskalendern mit Coachingteil bis hin zu Burnout vorbeugenden Achtsamkeitskalendern. In den letzten Jahren haben wirklich tolle neue Timer und Tagebücher den Markt erobert. Sie alle sind ein Reminder zur Selbstfürsorge, eine Hilfestellung, um sich auf das Wesentliche zu fokussieren und dies zu reflektieren, mit dem Ziel das eigene Glück selbst in die Hand zu nehmen. Es sind die Seiten deines Lebens, an guten und schlechten Tagen. Es kann dir ein Warnsignal sein oder den direkten Weg zum Erfolg ebnen. Am Ende kommt es darauf an, wie du dein Journal für dich nutzt.

## DAS DILEMMA MIT DEN ACHTSAMKEITSJOURNALS

Für mich ist mein Kalender eine Art Tagebuch. Ich halte darin die Highlights meines Tages fest, an die ich mich erinnern möchte. Ich plane im Voraus und halte wichtige To Do's fest oder übe mich in den verschiedensten Achtsamkeitsübungen. Aber ich möchte das flexibel selbst gestalten können ohne eine Vorlage, bei der mein Perfektionismus mich drängt, alles ausfüllen zu müssen. Ich bin ein großer Fan von Reflexionsübungen, wöchentlich oder auch monatlich, so wie es die neusten Journals bzw. Achtsamkeitskalender vorgeben. Aber ehrlich gesagt, ich komme nicht immer dazu und bin in manchen Phasen meines Lebens auch nicht in Stimmung dazu.

## EINE SCHLICHTE VORLAGE VIELFÄLTIG EINSATZBAR

Was ich also für mich wollte, war ein Kalender mit maximaler Flexibilität. Die Möglichkeit, sich auszuprobieren ohne unter Druck zu geraten, aber dennoch mit einer Anleitung, wie man den Kalender mit höchster Effektivität nutzen könnte. Et voilà, was du in der Hand hältst, ist nun der Kalender nach exakt meinen Vorstellungen. Und ich wollte, dass du - ob nun als Journalanfänger/in oder Tagebuchprofi - die Wahl hast und frei bleibst in der Art, wie du deinen Kalender für dich verwenden möchtest.

Anwendungsbeispiele findest du ab Seite 113.

# LETZTES JAHR

EINE SEITE VOLLER ERINNERUNGEN



Lined writing area for journaling the last year.

# 365 TAGE

ANKREUZEN - UMKREISEN - MARKIEREN

	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31	31		31	31	31	31		31		31

# EIN JAHR

ÜBERBLICK - VORSCHAU - PLAN

JANUAR							FEBRUAR							MÄRZ						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31												29	30	31				
APRIL							MAI							JUNI						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31					29	30					
JULI							AUGUST							SEPTEMBER						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30					
OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30						29	30	31				

# GEBURTSTAGE

FAMILIE - FREUNDE - LIEBLINGSMENSCHEN

## JANUAR

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

## FEBRUAR

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

## MÄRZ

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

## APRIL

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

## MAI

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

## JUNI

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

## JULI

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

## AUGUST

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

## SEPTEMBER

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

## OKTOBER

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

## NOVEMBER

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

## DEZEMBER

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

# TERMINE

VORSORGE - URLAUB - FRISTEN - EVENTS

## JANUAR

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

## FEBRUAR

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

## MÄRZ

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

## APRIL

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

## MAI

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

## JUNI

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

## JULI

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

## AUGUST

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

## SEPTEMBER

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

## OKTOBER

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

## NOVEMBER

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

## DEZEMBER

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

# JANUAR


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

# DAILY

ONE LINE A DAY - DAZUGELERNT-LINE  
- HASHTAG-METHODE - DANKBARKEITSSATZ

- 1 **One line a day:**
- 2 Wetter für die Sonne und trotzdem gut gelaunt.
- 3 Zu viel Netflix geschaut, war aber geil!
- 4 Sexy Outfit angehabt und Lächeln von einem Fremden kassiert.
- 5 Nix erlebt. Aber lecker Essen bestellt!
- 6 Über die Sprachnachricht von Lisa gefreut.
- 7
- 8
- 9 **Dazugelernt-Line:**
- 10 Gelernt, dass ich es sehr wohl einen Tag auf hohen Schuhen schaffe.
- 11 Aubergine mit Sesam gemixt & für mega lecker erklärt.
- 12 Gelernt, dass mein Hund Regen scheiße findet - auch mit Regenschirm.
- 13 Gelernt, wie kacke ich eine vollgestopfte Woche mit Terminen finde.
- 14
- 15
- 

- 16
- 17 **Hashtag-Methode:**
- 18 #soulfood #hustle@work #sportgemacht #ausgeschlafen
- 19 #muskelkaterdesJahres #putzenverbrenntkalorien #langeweile  
#drückervorSteuererklärung
- 20 #Mädlsabend #verschlucktvorlachen #Weinschwips  
#getanztwieMadonna
- 21 #windowshopping #datemitaler #riechedertoll
- 22
- 23
- 24 **Dankbarkeitssatz:**
- 25 Dankbar für das leckere Essen meiner Mutter.
- 26 Dankbar für die Zeit für mich mit Lieblingsong auf dem Heimweg.
- 27 Dankbar für das Kompliment von Marco, welches mir den Tag rettete.
- 28
- 29 Dankbar, den Tag überhaupt überstanden zu haben.
- 30 .. Oder einfach etwas Positives.  
.. Eine schöne Erinnerung oder ein Erfolgserlebnis.  
.. Probier' dich aus!
- 31
- 
- 





# PLANER

FOKUS - MEILENSTEINE - TODOS - PROJEKTZIELE

- 1 KW 10
- 2 Ausgabenliste erstellen
- 3 Rechnungen überweisen
- 4 Daueraufträge einrichten
- 5
- 6 Samstag
- 7 Sonntag
- 8
- 9 Lissas 30. Geburtstag
- 10 Schwimmen ab 19h
- 11 Spieleabend mit Paul & Henry
- 12
- 13
- 14
- 15 Projektaufgaben:
- 16 - Wandfarbe kaufen
- 17 - nach passendem Teppich suchen
- 18 - Vorhänge bestellen
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23 >>> Privat Fokus:
- 24
- 25 - an neuen Gewohnheiten festhalten
- 26 - auf ausgewogene Ernährung achten
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31



Fokus: Finanzen  
in Griff bekommen

ToDo's KW 11

- großer Wohnungsputz
- Abflussrohr aufschrauben
- Rechnung bezahlen
- Paket zur Post
- Kontaktlinsen bestellen

Projekt Renovierung  
Beginn Phase 3

>>> Beruflich Fokus:

- Workbook ausdrucken
- Druckereiangebote einholen
- Contentinhalte erstellen

# INDIVIDUELL

TODOS - NOTIZEN - REFLEXION

Diese Seite soll dir dazu dienen, deinen Kopf frei zu bekommen.

Ein guter Anfang ist immer eine ToDo Liste. In lang oder kurz. Vielleicht auch nur auf einem Post-it - auf das Wesentliche reduziert - das hier klebt & wöchentlich gewechselt wird.

Vielleicht bist du auch der wilde Notizen-Typ, Hauptsache aus dem Kopf und notiert. Das ist deine Seite, auch um interessante Bücher, Filme, Songs, Links etc. festzuhalten, die du aufgeschnappt hast.

Oder du nutzt den Platz, um den letzten Monat Revue passieren zu lassen. Wie bist du mit deinen Zielen vorangekommen? Hast du deinen Fokus richtig gesetzt? Was hat dich abgelenkt, was kannst du besser machen? Wenn du für dich 3 positive Erkenntnisse festhältst, dann ist das vollkommen ausreichend.

