

X47

Mustereinlage A5

INHALT

Wochenkalender Classic (1 Woche / 2 Seiten)	6
Wochenkalender Classic Plus (1 Woche / 2 Seiten)	8
Wochenkalender Kompakt (1 Woche / 1 Seite)	10
Wochenkalender Links (1 Woche / 2 Seiten)	12
Wochenkalender Quer (1 Woche / 2 Seiten)	14
Wochenkalender Zeitkreise (1 Woche / 2 Seiten)	16

Monatskalender

Monatskalender Block (1 Monat / 2 Seiten)	20
Monatskalender Classic (1 Monat / 2 Seiten)	24

Tageskalender

Tageskalender Classic (1 Tag / 1 Seite)	30
Notizen Zeitkreise (Jahresungebundener Kalender)	32

Notizen

Notizen blanko, nummeriert, perforiert	36
Notizen gepunktet, nummeriert, perforiert	37
Notizen großkariert 5 mm, nummeriert, perforiert	38
Notizen kariert 2,5 mm, nummeriert, perforiert	39
Notizen liniert, nummeriert, perforiert	40

Sondereinlagen

Notenlinien	44
5x3 Methode	46
ICH-Methode (Jahresheft)	48
ICH-Methode (Planertools)	54
Trackerliste horizontal	58
Trackerliste vertikal	60
Lehrereinlage	62
Adressen A–Z (mit Register & Geburtstagskalender)	68
Datenregister 1–12	72
Haushaltsbuch	76
Fahrtenbuch	82
Gesundheitsheft	86

Leporellos/Faltplaner

Leporello Deutsch Jahresplaner	96
Leporello Adress-/Datenregister	100
Leporello Projektliste	102
Leporello To Do Liste	104

Kooperationen

Großmann Glückstage-Buch	108
Bobach Fokus Planer	112
mindfulnessence, Aufmerksame Tagesplanung	116
mindfulnessence, Ziele und Umsetzung	118
Methode nach Löhn	124

X47

Wochenkalender

Donnerstag
Thursday

29

Giovedì
JeudiFreitag
Friday

30

Venerdì
VendrediSamstag
Saturday

1

Sabato
Samedi

J

A, B, D, E, F, FL, I, L

08 08 08

09 09 09

10 10 10

11 11 11

12 12 12

13 13 13

14 14 14

15 15 15

16 16 16

17 17 17

18 18 18

19 19 19

20 20 20

21 21 21

Sonntag
Sunday

2

Domenica
Dimanche

04

Montag
Monday

26

Lunedì
Lundi

27.4. Koningsdag

Dienstag
Tuesday

27

Martedì
MardiMittwoch
Wednesday

28

Mercoledì
Mercredi

17

NL ○

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19



Wochenkalender Classic Plus (1 Woche / 2 Seiten)

A5: 18X2 JP

20

20

20

202J

29.4. Shōwa no Hi; 1.5. Staatsfeiertag, Tag der Arbeit,

Fête du Travail, Día del Trabajo, Festa del lavoro, Dag vun der Aarbecht

05

Donnerstag
Thursday

29

Giovedì
JeudiFreitag
Friday

30

Venerdì
VendrediSamstag
Saturday

1

Sabato
Samedi

J

A, B, D, E, F, FL, I, L

08

08

09

09

10

10

11

11

12

12

13

13

14

14

15

15

Sonntag
Sunday

2

Domenica
Dimanche

16

16

17

17

18

18

19

19

20

20

Notizen
Notes

X

Appunti
Notes

Montag
Monday

19

Lunedì
Lundi

Dienstag
Tuesday

20

Martedì
Mardi

Mittwoch
Wednesday

21

Mercoledì
Mercredi

Donnerstag
Thursday

22

Giovedì
Jeudi

Freitag
Friday

23

Venerdì
Vendredi

Samstag
Saturday

24

Sabato
Samedi



Wochenkalender Kompakt (1 Woche / 1 Seite)

A5: 18X2JK

Sonntag
Sunday

25

Domenica
Dimanche

Notizen
Notes**X**Apuntes
NōtoMontag
Monday**26**Lunes
GetsuyoubiDienstag
Tuesday**27** ○Martes
Kayoubi

NL

Mittwoch
Wednesday**28**Miércoles
SuiyoubiDonnerstag
Thursday**29**Jueves
Mokuyoubi

J

Freitag
Friday**30**Viernes
KinyoubiSamstag
Saturday**1**Sábado
Doyoubi

A, B, D, E, F, FL, I, L

Sonntag
Sunday**2**Domingo
Nichiyoubi

Montag

Monday

26

Lunedì

Lundi

Dienstag

Tuesday

○ 27

Martedì

Mardi

NL

Mittwoch

Wednesday

28

Mercoledì

Mercredi

Donnerstag

Thursday

29

Giovedì

Jeudi

J

Freitag

Friday

30

Venerdì

Vendredi

Samstag

Saturday

↑



Sabato

Samedi

Wochenkalender Links (1 Woche / 2 Seiten)

A5: 18X2JL

A, B, D, E, F, FL, I, L

Sonntag

Sunday

2

Domenica

Dimanche

Montag
Monday

26

Lunedì
Lundi

○

Dienstag
Tuesday

27

Martedì
Mardi

NL

Mittwoch
Wednesday

28

Mercoledì
Mercredi

Donnerstag
Thursday

29

Giovedì
Jeudi

J

Wochenkalender Quer (1 Woche / 2 Seiten)

A5: 18X2JQ



Freitag
Friday

30

Venerdì
VendrediSamstag
Saturday

1

Sabato
SamediA, B, D, E,
F, FL, I, LSonntag
Sunday

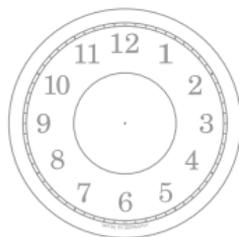
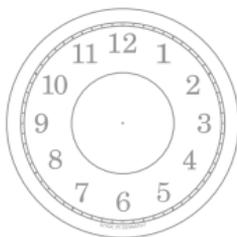
2

Domenica
DimancheNotizen
Notes

X

Appunti
Notes

NL ○



Wochenkalender Zeitkreise (1 Woche / 2 Seiten)

A5: 18X2JT



X47

Monatskalender

Notizen Appunti	Notes Notes	Montag Monday	Lunedì Lundi	Dienstag Tuesday	Martedì Mardi	Mittwoch Wednesday	Mercoledì Mercredi	
17		26		27		28		
18		3		4		5		
			GB; J		J		J	
19		10		11	●	12		
20		17		18		19		
		24		25		26	○	
21		Monatskalender Block (1 Monat / 2 Seiten) <small>A, B, D, F, FL, L, NL</small> A5: 19X2 JB						
		31				2	1/2	
22			GB, US					

Monatskalender Block (1 Monat / 2 Seiten)
A5: 19X2 JB



2 / 2

		09	10	11	12	13
Sa	1	Tag der Arbeit				
So	2					
Mo	3	18				
Di	4					
Mi	5					
Do	6					
Fr	7					
Sa	8					
So	9					
Mo	10	19				
Di	11	●				
Mi	12					
Do	13	Christi Himmelfahrt				
Fr	14					
Sa	15					
So	16					
Mo	17	20				
Di	18					
Mi	19					
Do	20					
Fr	21					
Sa	22					
So	23	Pfingstsonntag				
Mo	24	21 Pfingstmontag				
Di	25					
Mi	26	○				
Do	27					
Fr	28					
Sa	29					
So	30					
Mo	31	22				

Monatskalender Classic (1 Monat / 2 Seiten)

A5: 19X2 JC



1/2

Januar 202J

Sa	1		Neujahr	A, B, CH, D, E, F, FL, GB, I, J, L, NL, US			
So	2	●					
Mo	3	01		GB			
Di	4						
Mi	5						
Do	6		Heilige Drei Könige	A, (D), E, FL, I			
Fr	7						
Sa	8						
So	9						
Mo	10	02		J			
Di	11						
Mi	12						
Do	13						
Fr	14						
Sa	15						
So	16						
Mo	17	○		US			
Di	18	03					
Mi	19						
Do	20						
Fr	21						
Sa	22						
So	23						
Mo	24	04					
Di	25						
Mi	26						
Do	27						
Fr	28						
Sa	29						
So	30						
Mo	31	05					



Monatskalender Classic Folgejahre (1 Monat / 2 Seiten)

A5: 19X2JC

2/2

Februar 202J

Di	1	●				
Mi	2			FL		
Do	3					
Fr	4					
Sa	5					
So	6					
Mo	7	06				
Di	8					
Mi	9					
Do	10					
Fr	11			J		
Sa	12					
So	13					
Mo	14	07	Valentinstag			
Di	15					
Mi	16	○				
Do	17					
Fr	18					
Sa	19					
So	20					
Mo	21	08		US		
Di	22					
Mi	23			J		
Do	24					
Fr	25					
Sa	26					
So	27					
Mo	28	09	Rosenmontag			

X47

Tageskalender

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Tageskalender Classic (1 Tag / 1 Seite)

A5: 17X2JC



Staatsfeiertag, Tag der Arbeit, Fête du Travail, Día del Trabajo, Festa del lavoro, Dag vun der Aarbecht

08

08

09

09

10

10

11

11

12

12

13

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

19

19

20

20

X47

Notizen

Notizen blanko, nummeriert, perforiert
A5: 170+



Notizen gepunktet, nummeriert, perforiert
A5: 171D+



Notizen großkariert 5 mm, nummeriert, perforiert
A5: 171G+



Notizen kariert 2,5 mm, nummeriert, perforiert
A5: 171+



X47

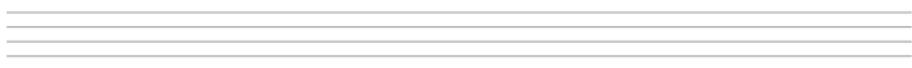
Sondereinlagen



Notenlinien

A5: 173







5x3 Methode
A5: 178



Mein Ziele-Portfolio

Meine Lebensziele (L)

Lebensziel 1: Familie/Partnerschaft (L1)		
Lebensziel 2: Finanzielle Situation (L2)		
Lebensziel 3: Gesundheit/Vitalität (L3)		
Lebensziel 4: Freundeskreis (L4)		
Lebensziel 5: Berufliche Erfüllung (L5)		
Lebensziel 6: Kleine Träume (L6)		
Lebensziel 7: Ihre Berufung – „Angekommen sein“ (L7)		

Meine ICH-Ziele (Z)

ICH-Ziel 1: Allgemeines Können (Z1)		
ICH-Ziel 2: Fachliches Können (Z2)		
ICH-Ziel 3: Persönliches Können (Kompetenzen)		
ICH-Ziel 4: Rollen (Z4)		
ICH-Ziel 5: Gewohnheiten (Z5)		
ICH-Ziel 6: Zielbilder (Z6)		
ICH-Ziel 7: Einstellungen (Z7)		

Meine „Jetzt-und-Ich-Methode (Jahresheft)



Mein „Jetzt-und-Hier-Ziel“ (A5: 808-J5)

1/3

Monatlich wiederkehrende Aktivitäten

Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten

Täglich wiederkehrende Aktivitäten

Situative Aktivitäten

Mentale Aktivitäten

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									

Trackerliste vertikal

A5: 17VT

Schüler/-in



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

Lehrereinlage
A5: 173L



2 / 3

Sitzplan/Notizen



	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25	<div style="text-align: center;"> Lehrereinlage A5: 173L </div>						
26							
27							3 / 3
28							
29							
30							
31							

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	
						01
						02
						03
						04
						05
						06
						07
						08
						09
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

Adressen A–Z (mit Register & Geburtstagskalender)

A5: 174



1/2

A
B
C

D
E
F

G
H
I

J
K
L

M
N
O

P
Q
R
S

T
U
V

W
X
Y
Z

05

06

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

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

Adressen A–Z (mit Register & Geburtstagskalender)

A5: 174



2/2

07

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

08

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

Datenregister 1–12
A5: 175



1/2

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Haushaltsbuch

A5: 177



1/3

Datum	Nr.	Beleg	Betrag
	01		
	02		
	03		
	04		
	05		
	06		
	07		
	08		
	09		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
Summe			

Bemerkungen

Fahrtenbuch
A5: 176



Gesundheitsheft von

Name Geb.

Wichtige Bemerkungen!

Gesundheitsheft

A5: GH-5



1 / 4

Internationale Notrufnummer: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: (0049) 116 117

Im Notfall kontaktieren (ICE):



Gesundheitsheft

Name:

Geboren am:

Blutgruppe:

Ort:

Geschlecht:

Mutter:

Geboren am:

Blutgruppe:

Vater:

Geboren am:

Blutgruppe:

Geschwister

Meilensteine / persönliche Verhältnisse*

Jahr / Alter | Was?

M M

Gesundheitsheft

A5: GH-5



3 / 4

* Heirat, Geburt von Kindern, Scheidungen, Todesfälle in der Familie, Berufsabschlüsse, große Reisen ...

X47

**Leporellos/
Faltplaner**

Januar 202J

Fr	1		Neujahr	A, B, CH, D, E, F, FL, GB, I, J, L, NL, US			
Sa	2						
So	3						
Mo	4	01					
Di	5						
Mi	6		Heilige Drei Könige	A, (D), E, FL, I			
Do	7						
Fr	8						
Sa	9						
So	10						
Mo	11	02		J			
Di	12						
Mi	13	●					
Do	14						
Fr	15						
Sa	16						
So	17						
Mo	18	03		US			
Di	19						
Mi	20						
Do	21						
Fr	22						
Sa	23						
So	24						
Mo	25	04					
Di	26						
Mi	27						
Do	28	○					
Fr	29						
Sa	30						
So	31						

Leporello Deutsch Jahresplaner

A5: 10X2J-5



1/2

Februar 202J

Mo	1	05			
Di	2			FL	
Mi	3				
Do	4				
Fr	5				
Sa	6				
So	7				
Mo	8	06			
Di	9				
Mi	10				
Do	11	●		J	
Fr	12				
Sa	13				
So	14		Valentinstag		
Mo	15	07	Rosenmontag	US	
Di	16		Fastnacht		
Mi	17		Aschermittwoch		
Do	18				
Fr	19				
Sa	20				
So	21				
Mo	22	08			
Di	23			J	
Mi	24				
Do	25				
Fr	26				
Sa	27	○			
So	28				

Feiertage 202J

		01.01. Neujahr	06.01. Heilige Drei Könige	08.03. Internationaler Frauentag	02.04. Karfreitag	04.04. Ostern	05.04. Ostermontag	01.05. Maifeiertag	13.05. Christi Himmelfahrt	23.05. Pfingsten	24.05. Pfingstmontag	03.06. Fronleichnam	08.08. Friedensfest	15.08. Mariä Himmelfahrt	20.09. Weltkindertag	03.10. Tag der Deutschen Einheit	31.10. Reformationstag	01.11. Allerheiligen	17.11. Buß- und Bettag	25.12. Weihnachten	26.12. 2. Weihnachtstag		
Baden-Württemberg	12	x	x																				
Bayern	13	x	x																				
Berlin	10	x		x																			
Brandenburg	12	x			x	x	x	x	x	x						x	x						
Bremen	10	x			x	x	x	x	x	x								x					
Hamburg	10	x			x	x	x	x	x									x					
Hessen	12	x			x	x	x	x	x	x	x												
Mecklenburg-Vorpommern	10	x			x	x	x	x	x		x							x					
Niedersachsen	10	x			x	x	x	x	x	x								x					
Nordrhein-Westfalen	11	x			x	x	x	x	x	x	x								x				
Rheinland-Pfalz	11	x			x	x	x	x	x	x	x								x				
Saarland	12	x			x	x	x	x	x	x	x			x					x				
Sachsen	12	x			x	x	x	x	x	x	(x)							x		x			
Sachsen-Anhalt	11	x	x		x	x	x	x	x	x								x					
Schleswig-Holstein	10	x			x	x	x	x	x	x									x				
Thüringen	12	x			x	x	x	x	x	x	(x)				x			x					

A = Friedensfest, nur Feiertag in Augsburg
Angabe ohne Gewähr

Informationen über Feiertage und Ferien unter:

www.feiertagskalender.ch

www.kalenderlexikon.de

www.kmk.org (amtliche Auskünfte für D)

www.ides.ch/ferienliste

Leporello Deutsch Jahresplaner

Hartmanns Aü 10, D-66119 Saarbrücken

A5: 10X2J-5³



2/2

Ferien 202J

	Winter 2J	Frühjahr 2J	Himmelf./Pfingsten	Sommer 2J	Herbst 2J	Weihnachten 2J/2J
Baden-Württemberg	-	06.04. - 10.04.	25.05. - 05.06.	29.07. - 11.09.	02.11. - 06.11.	23.12. - 08.01.
Bayern	15.02. - 19.02.	29.03. - 10.04.	25.05. - 04.06.	30.07. - 13.09.	02.11. - 05.11. und 17.11.	24.12. - 08.01.
Berlin	01.02. - 06.02.	29.03. - 10.04.	14.05.	24.06. - 06.08.	11.10. - 23.10.	23.12. - 31.12.
Brandenburg	01.02. - 06.02.	29.03. - 09.04.	-	24.06. - 07.08.	11.10. - 23.10.	23.12. - 31.12.
Bremen	01.02. - 02.02.	27.03. - 10.04.	14.05. / 25.05.	22.07. - 01.09.	18.10. - 30.10.	23.12. - 08.01.
Hamburg	29.01.	01.03. - 12.03.	10.05. - 14.05.	24.06. - 04.08.	04.10. - 15.10.	23.12. - 04.01.
Hessen	-	06.04. - 16.04.	-	19.07. - 27.08.	11.10. - 23.10.	23.12. - 08.01.
Mecklenburg-Vorp.	06.02. - 18.02. und 19.02.	29.03. - 07.04.	14.05. und 21.05. - 25.05.	21.06. - 31.07.	02.10. - 09.10. und 01.11. und 02.11.	22.12. - 31.12.
Niedersachsen	01.02. - 02.02.	29.03. - 09.04.	14.05. / 25.05.	22.07. - 01.09.	18.10. - 29.10.	23.12. - 07.01.
Nordrhein-Westfalen	-	29.03. - 10.04.	25.05.	05.07. - 17.08.	11.10. - 23.10.	24.12. - 08.01.
Rheinland-Pfalz	-	29.03. - 06.04.	25.05. - 02.06.	19.07. - 27.08.	11.10. - 22.10.	23.12. - 31.12.
Saarland	15.02. - 19.02.	29.03. - 07.04.	25.05. - 28.05.	19.07. - 27.08.	18.10. - 29.10.	23.12. - 03.01.
Sachsen	08.02. - 20.02.	02.04. - 10.04.	14.05.	26.07. - 03.09.	18.10. - 30.10.	23.12. - 01.01.
Sachsen-Anhalt	08.02. - 13.02.	29.03. - 03.04.	10.05. - 22.05.	22.07. - 01.09.	25.10. - 30.10.	22.12. - 08.01.
Schleswig-Holstein	-	01.04. - 16.04.	14.05. - 15.05.	21.06. - 31.07.	04.10. - 16.10.	23.12. - 08.01.
Thüringen	08.02. - 13.02.	29.03. - 10.04.	14.05.	26.07. - 04.09.	25.10. - 06.11.	23.12. - 31.12.

Angaben ohne Gewähr, amtliche Ferientermine finden Sie auf www.kmk.org, Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister

A, B

Leporello Adress-/Datenregister
A5: LP5-DR



X47

Kooperationen

Ich werde _____, den **02.** _____ 20 _____
dadurch zu einem wertvollen Tag gestalten, dass ich

**ein verdientes Lob ausspreche. Wem?
In welcher Form?**

Großmann Glückstage-Buch
A5: 111GM



1/2

Ich werde _____, den **03.** _____ 20 _____
dadurch zu einem wertvollen Tag gestalten, dass ich

Freude bereite, uneingeschränkt! Wem?

Wodurch?

Monatsdoppelblatt der „Grossmann-Methode“. Dieses Blatt dient als Lesezeichen im Glückstagebuch. Es wird stets vor oder hinter die Seite gelegt, die den Plan für den gegenwärtigen Tag enthält. So weist das Monatsdoppelblatt auf alle die Tatsachen hin, auf die der Großmann-Methodiker täglich wiederholt aufmerksam gemacht werden möchte. Es ist das Herz des Glückstagebuches.

Monatsplan:	Kontroll- zeichen
Jahresplan durchsehen!	
Lt. Persitana aussichtsreichster Zug =	
Lt. Sitana Beruf aussichtsreichster Zug =	
Das Idealbild des nächsten Monats.	
Welchem Wunsch Erfüllung geben?	
Wem welchen Nutzen bieten?	
Wem welche Freude bereiten?	
€ 10,- bis 100,- bestens ausgegeben, wie?	
Welche Verhandlungserfolge vorbereiten, welche erzielen?	
Wem danken?	

Großmann Glückstage-Buch
A5: 111GM



JANUAR

*Der schlimmste aller Fehler ist,
sich keines solchen bewusst zu sein.*

Thomas Carlyle

Schließe das vergangene Jahr bewusst ab

Der Jahreswechsel ist die perfekte Zeit, sich Ziele zu setzen. Das funktioniert aber nur, wenn vorher das vergangene Jahr bewusst abgeschlossen wird. Überlege Dir, was gut und was eventuell nicht so gut in den letzten 12 Monaten gelaufen ist. Denn nur so lernen wir aus der Vergangenheit. So entsteht Veränderung und nur so steigt die Wahrscheinlichkeit, in der Zukunft aus den gemachten Erfahrungen zu lernen und seine Ziele zu erreichen.

Schließe diesen Monat das vergangene Jahr bewusst ab. Mache Dir Deine Erfolge und Misserfolge bewusst und ziehe aus der Vergangenheit die richtigen Schlüsse und Learnings für die Zukunft.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHECKLISTE MONATSPLANUNG

Mit den Zielen verbinden

- Navi für's Leben angesehen (Konten und Lebensziele) und Ziele verinnerlicht
- Jahresplanung angesehen und verinnerlicht
- Monatsplanung / Monatsziele angesehen und verinnerlicht
- Stop-Doing-Liste aktualisiert

Bobach Fokus Planer

A5: 1-17FP2J



1/2

Monatsplanung

- Monatsfokus für die nächsten 3 Monate festgelegt bzw. angepasst
- Monatsziele für die nächsten 3 Monate festgelegt bzw. angepasst

WOCHENREVIEW und WOCHENPLANUNG

Meine Erfolge diese Woche:

1. _____
2. _____
3. _____

Gedanken zur Woche:

- Aufgaben / Notizen übertragen
 - Monats- und Jahresziele verinnerlicht
 - Navi fürs Leben verinnerlicht
 - Fokus PLANER und Notizen digitalisiert
-

Meine Ziele in der kommenden Woche:

- _____
- _____
- _____
- Fokus-Aufgabe entsprechend geplant

Worauf freue ich mich?

1. _____
2. _____
3. _____

Das nehme ich mir aus meiner To-Relax-Liste vor:

-
- Zeit im Kalender reserviert

mindfulnessence, Aufmerksame Tagesplanung
A5: 1-MEAT



1/4

Grabrede

Schreiben Sie auf, welchen Beitrag Sie im Leben für Sie wichtiger Menschen geleistet haben möchten. Entdecken Sie so Ihre Werte! Leiten Sie daraus Lebensbereiche und deren Ziele ab!

Bucket List

Schreiben Sie auf, was Sie unbedingt machen möchten – Ihre Träume und Wünsche. Hier darf alles stehen! Leiten Sie daraus Lebensbereiche und deren Ziele ab!

Lebensbereiche

Ergänzen Sie ggf. Ihre Lebensbereiche aus Grabrede und Bucket List noch um weitere Lebensbereiche, und leiten Sie dann alle Ihre Ziele ab! Notieren Sie Gewohnheiten, die Sie annehmen oder ablegen wollen.

Jahresplanung

Notieren Sie pro Monat einen Fokus und drei Ziele. (Die Ziele müssen nicht alle zum Fokus passen).

Monatsplanung

Notieren Sie den Fokus und die drei Ziele für diesen Monat. Schreiben Sie für jedes Ziel Unterziele auf. Diese Unterziele sind die Basis Ihrer Wochenplanung.

An 5 bis 6 Tagen in der Woche ist eines dieser Unterziele Ihre

mindfulness bzw. Ihre me! – Aufgabe

mindfulness, Ziele und Umsetzung

A5: 1-MEZU

So sind Sie



2/4

Lebensbereiche

z.B. **Körper Et Gesundheit** (Sport, Bewegung, Ernährung, Vorsorge etc.)

Geist Et Seele (Entspannung, Meditation, Lesen, pers. Weiterentwickl. etc.)

Beziehung Et Umfeld (Partnerschaft, Eltern, Kinder, Freunde, Bek. etc.)

Beruf Et Finanzen (Tätigkeit, Unabhängigkeit, berufl. Weiterentwicklung) etc.)

Ist:

Soll:

Ziel 1:

Ziel 2:

Ziel 3:

Ziel 4:



Gewohnheiten



G 1: _____

G 4: _____

G 2: _____

G 5: _____

G 3: _____

G 6: _____

Monat: _____

Fokus: _____

Ziele: _____

Monat: _____

Fokus: _____

Ziele: _____

Monat: _____

Fokus: mindfulness, Ziele und Umsetzung 

Ziele: A5: 1-MEZU

4 / 4

Monat: _____

Ziel: 1 _____

Unterziele für Wochenplanung

UZ 1: _____

UZ 2: _____

UZ 3: _____

UZ 4: _____

UZ 5: _____

UZ 6: _____

UZ 7: _____

UZ 8: _____

