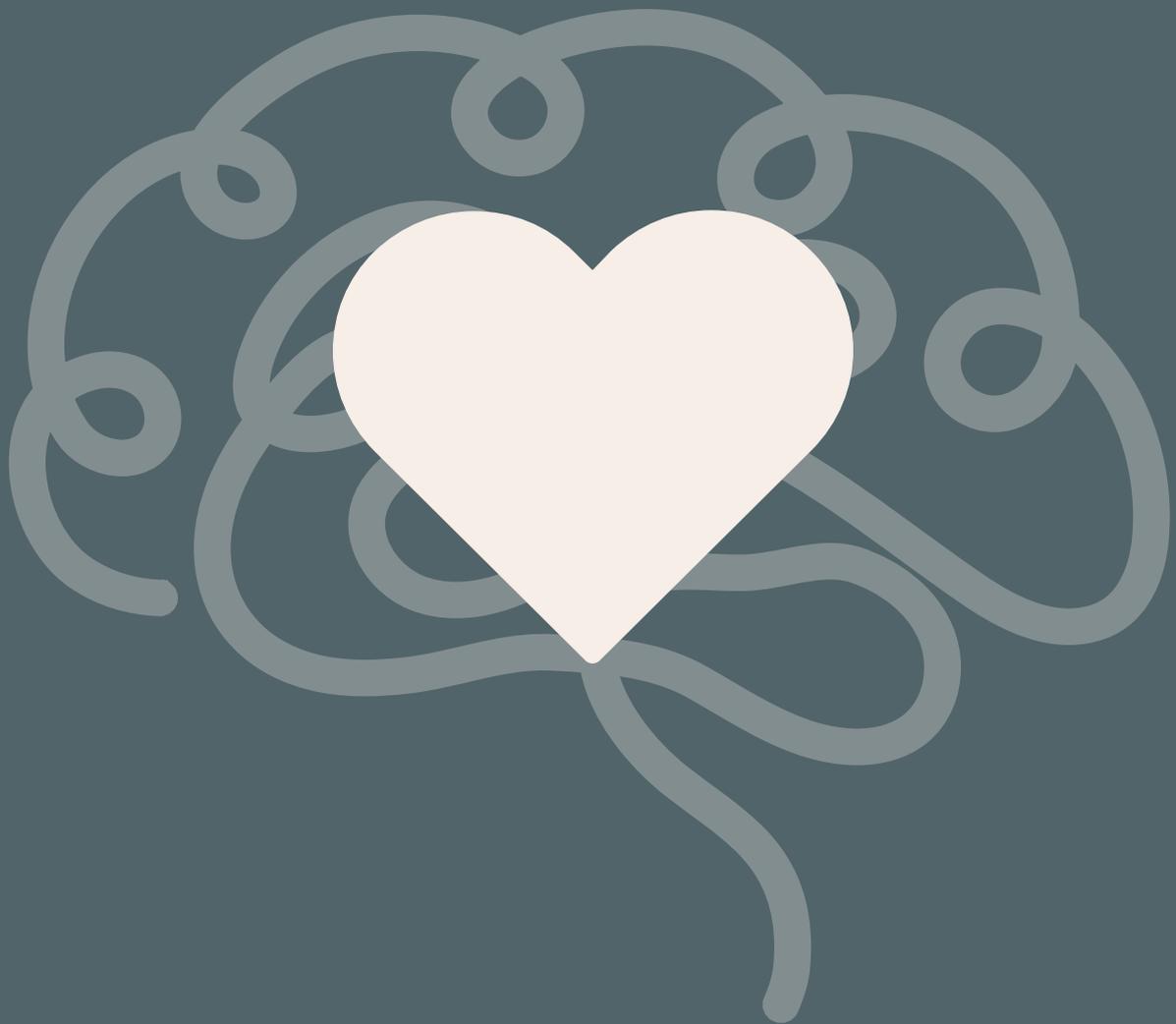


mindplanner.



©mindplanner
von Sarina Schmuki

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

.....

.....

.....

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

.....

.....

.....

Was beschäftigt mich gerade?

.....

.....

.....

.....

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

.....

.....

.....

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

.....

.....

.....

Was beschäftigt mich gerade?

.....

.....

.....

.....

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

monatliche Fragen



Was beinhaltet eine perfekte Woche für mich?

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

Wovon hätte ich gerne mehr in meinem Leben? Wovon weniger?

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

Gab es eine Zeit, in der ich ohne Mitleid oder Mitgefühl gehandelt habe?
Was hat mich veranlasst, dich so zu verhalten?

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

Wo verbringe ich die meiste Zeit: in der Vergangenheit, Gegenwart
oder Zukunft? Was veranlasst mich dazu?

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

Gibt es eine Eigenschaft von meinen Eltern, die ich an ihnen
bewundere, aber nicht mit ihnen teile?

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

Auf welche Weise vergleiche ich mich mit anderen?
Welche Rolle spielt meine Einzigartigkeit für mich?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey border, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin grey line and occupies most of the page's vertical space.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

monatliche Fragen



Was bedeutet Erfolg für mich?

Wenn ich von vorne beginnen könnte, was würde ich anders machen?

Welche drei Dingen mache ich am liebsten mit meinem Partner, wenn ich in ein einer Beziehung bin?

Was schätze ich an einer Freundschaft am meisten? Erfülle ich selbst, was ich am meisten schätze?

Warum habe ich den Beruf gewählt, den ich momentan ausübe, und inwiefern erfüllt mich meine tägliche Arbeit?

Was in meinem Leben kommt gerade zu kurz? Wie könnte ich mehr davon in mein Leben bringen?

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

monatliche Fragen



Was sind die schönsten Gedanken, die ich gerade haben kann?
Und was fühle ich dabei?

Wann bin ich inspiriert und kreativ?

Für welche neu gewonnene Erkenntnis in den letzten Wochen bin ich dankbar?

Welche lästige Gewohnheit raubt mir Lebensqualität und mit welcher positiven Gewohnheit kann ich sie ersetzen?

Was war die bisher grösste Überraschung in meinem Leben?

Wenn ich ein Tier wäre, welches wäre ich? Und warum gerade dieses?

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin grey line and occupies most of the page.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

.....

.....

.....

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

.....

.....

.....

Was beschäftigt mich gerade?

.....

.....

.....

.....

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

.....

.....

.....

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

.....

.....

.....

Was beschäftigt mich gerade?

.....

.....

.....

.....

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

monatliche Fragen



In welchen Situationen fühle ich mich so richtig lebendig?

Wann war ich zuletzt im Flow? In welchen Momenten löst sich die Zeit in Luft auf?

Welche Eigenschaften schätzen andere am meisten an mir?
Und was schätze ich selbst am meisten an mir?

Gibt es eine mutig Lebensentscheidung, die ich getroffen habe?
Welche mutige Entscheidung könnte ich als Nächstes treffen?

Womit stresse ich mich momentan? Wird das in 5 Jahren noch von Bedeutung sein? Wie schaut es in 5 Wochen aus? Oder sogar in 5 Tagen?

Was steht zwischen mir und meinem idealen Leben?

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

.....

.....

.....

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

.....

.....

.....

Was beschäftigt mich gerade?

.....

.....

.....

.....

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

.....

.....

.....

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

.....

.....

.....

Was beschäftigt mich gerade?

.....

.....

.....

.....

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

monatliche Fragen



Welchen Lebensraum will ich in den nächsten Jahren verwirklichen und warum ist er mir so wichtig?

Was bringt mich zum Lachen?

Für welche Werte will ich stehen?

Wenn ich irgendetwas daran ändern könnte, wie ich erzogen wurde, was wäre das?

Wozu habe ich in letzter Zeit «Ja» gesagt, obwohl ich lieber «Nein» gesagt hätte?

Was war in meinem bisherigen Leben der grösste Wandel, den ich durchlebt habe? Was war der Auslöser für diesen Richtungswechsel?

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

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

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in a thin grey line, intended for taking notes.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

1.
2.
3.
4.
5.

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

Woche



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

In dieser Woche möchte ich den Fokus setzen auf...

.....

.....

.....

.....

.....

Darauf freue ich mich

1.
2.
3.
4.
5.

To do's

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

Montag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Dienstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Mittwoch



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Donnerstag



Heute bin ich dankbar für

1.
2.
3.

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Freitag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

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

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Samstag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Sonntag



Heute bin ich dankbar für

- 1.....
- 2.....
- 3.....

positive Selbstbekräftigung

.....

.....

.....

Termine

- 07:00
- 08:00
- 09:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00

To do's

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

Notizen

Notizen



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is bounded by a thin, light grey line.

Wochen-Check



Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedanken & Emotionen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freundschaften	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit & Studium	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was habe ich diese Woche Gutes für mich / jemanden getan?

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

Glücksmomente die ich erlebt habe

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Was habe ich gelernt?

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

Was beschäftigt mich gerade?

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

monatliche Fragen



Wenn ich einem kleinen Kind einen Rat für den Rest seines Lebens mitgeben könnte, welcher wäre das?

Welche Routinen oder Verhaltensweisen, die ich über die letzten Jahre etabliert habe, haben mein Leben entscheidend bereichert?

Wen mag ich unglaublich gern, obwohl oder gerade weil diese Person so anders ist als ich?

Was sind meine grössten Schwächen? Habe ich diese akzeptiert oder möchte ich daran arbeiten?

Bin ich jemand, der mehr nimmt oder mehr gibt?

Was würde ich am meisten bereuen, wenn ich immer auf Nummer sicher gehe?
