

Natalia Bejan

MAMA POWERJOURNAL



Copyright © 2025 Natalia Bejan



natalia_bejan@t-online.de



nataliabejan.de

Alle Rechte vorbehalten.

Amazon KDP

Druck Adresse: siehe letzte Seite

Independently published

Mitwirkende: Buchcoverdesign: Florian Kohlhage

florian.kohlhage@gmx.de

Lektorat, Korrektorat und Formatierung: Constantin Bejan

Einführung

Liebe Mama,



dieses Journal ist für 13 Wochen gestaltet und begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Klarheit und Motivation. Jede Woche beginnt mit einem ausführlichen Wocheneinstieg, bei dem du deine Ziele und Ressourcen festlegen kannst. Hier hast du die Möglichkeit, dir sowohl große als auch kleine Ziele zu setzen – denke ruhig so groß, wie du möchtest!

Nachdem du ein Ziel erreicht hast, kannst du direkt das nächste festlegen. Ob es ein kleiner Schritt oder ein großer Traum ist, liegt ganz bei dir. Das Wichtigste ist, dass du dich auf das konzentrierst, was dir wirklich am Herzen liegt.

Das Journal enthält tägliche Seiten, die dir morgens helfen, deinen Tag gezielt zu planen, und abends die Gelegenheit bieten, deinen Tag zu reflektieren.

Vergiss nicht, deine Abendreflexion einzutragen – sie ist ein wichtiger Teil deiner Reise.

Am Ende jeder Woche hast du die Möglichkeit, innezuhalten, deine Fortschritte zu feiern und neue Ziele für die nächste Woche zu setzen.

Viel Freude und Erfolg auf deinem Weg! 🌟

Deine Natalia Bejan
Mentaltrainerin und Coach für Mamas



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-





Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?



Zielsetzung



Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

Markiere oder schreibe deine Gedanken auf:

- Glaubenssätze hinterfragen
 - Mindset stärken
 - Etwas Neues lernen, Informationen sammeln
 - Auf Bauchgefühl hören
-
-

Wo findest du die Mittel, um dein Ziel zu erreichen?

Denke über folgende Möglichkeiten nach:

- Fachbücher
 - YouTube-Videos
 - Seminare
 - Finanzielle Mittel
-
-

Wer kann dich unterstützen?

Wähle jemanden aus deinem Umfeld, dem du vertrauen kannst.

- Familie
 - Freunde
 - Mentoren
 - Experten
-
-



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Morgenseite

DATUM



Ziel des Tages

Was ist das Wichtigste, das du heute erreichen möchtest?

Fokus des Tages

Wie möchtest du dich heute fühlen? (z. B. ruhig, motiviert, fröhlich)

Dein erster Schritt

Was ist die eine Sache, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näherzukommen?



Abendseite



Mini-Erfolg des Tages

Was hast du heute erreicht? (Auch kleine Fortschritte zählen!)

Herausforderung und Lernen

Gab es heute eine Herausforderung? Was kannst du daraus lernen?

Dankbarkeit

Wofür bist du heute dankbar?



Wochenabschluss

Reflexion zur Zielsetzung



Was waren deine größten Erfolge in dieser Woche?
Notiere alles, was du erreicht hast und worauf du stolz bist:

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
Was hast du daraus gelernt?

Gibt es etwas, das du nächste Woche verbessern möchtest?
Was kannst du tun, um besser vorbereitet zu sein?







