

Wochenplaner

NAME: _____

WOCHE: _____

AUFGABEN	M	D	M	D	F	S	S	
UM 6 UHR AUFSTEHEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MORGENROUTINE: AFFIRMATIONEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MORGENROUTINE: SPORTEINHEIT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MORGENROUTINE: 15 MINUTEN LESEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MORGENROUTINE: ACHTSAMKEIT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MORGENROUTINE: TO DO LISTE MIT ZIELEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-MAILS / SOCIAL MEDIA CHECKEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GESUNDE ERNÄHRUNG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HAUS / WOHNUNG AUFRÄUMEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOURNALING	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WEITERBILDUNG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WASSER / TEE TRINKEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5000 - 8000 SCHRITTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KEIN ALKOHOL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KEIN ESSEN NACH 21 UHR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VOR 23 UHR INS BETT GEHEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Anmerkungen

WARUM BRAUCHEN WIR EINEN PLAN?

- Zeit ist knapp, die Aufgaben unendlich und viel komplexer als früher.
- Wir haben zu hohe Ansprüche.
- Dabei vergessen wir das wichtigste: um uns selbst zu kümmern!
- Um aus dem Hamsterrad rauszukommen, helfen Routinen.
- Sei nett zu dir: mentale und körperliche Fitness helfen dir, gesund zu bleiben.
- Deine Ressourcen sind endlich!!!



WARUM BRAUCHEN WIR EINEN PLAN?

- Wir verzetteln uns gerne, schaffen unsere Aufgaben nicht.
- Ungesunder Stress entsteht. Man ist unzufrieden und gereizt.
- Die Aufgaben türmen sich.
- Routinen helfen dir, deinen Tag besser zu strukturieren und einzuteilen.
- Setze dir realistische Ziele.



SO HilFT DIE DIESE CHECKLISTE

- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- Hake die Punkte der Checkliste ab.
- Schreibe auf, wie viel Zeit du investierst.
- Finde Zeitfresser (Social Media)
- Optimierte deine Routinen.



TIPPS, TRICKS UND WEITERFÜHRENDE HILFEN

- Nutze die Tipps aus dem "Miracle Morning".
- Fasse Dinge zusammen (z. B. Sporteinheit mit informieren).
- Nutze Zeitmanagementsysteme.
- Reduziere Ablenkungen.
- Setze dir Zeitslots.
- Nutze praktische Apps, die dich entlasten und die dir Zeit sparen.

