

# Jahresplaner



Für das Jahr

---

# Das geplante Jahr!

Ich stehe auf Listen und Planung und Abhaken ... vielleicht geht es dir ja ähnlich. Dann ist dieser Jahresplaner für dich vielleicht von Nutzen.

Ich mache das jedes Jahr in dieser Form und habe festgestellt, dass sich dadurch vielleicht nicht mehr „erfüllt“, aber ich habe einen besseren Blick für das Erreichte und damit auch eine höhere Wertschätzung für das Jahr und mein Leben. Dafür lohnt es sich schon.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausfüllen.

**Ich lasse das Heft übrigens immer online zu einem Softcover oder mit einer Spiralbindung drucken.**

Dafür habe ich diese beiden Anbieter schon genutzt:

[www.skriptshop24.de](http://www.skriptshop24.de)

[www.drucksofa.de](http://www.drucksofa.de)

Viel Spaß und liebe Grüße

Katharina



# Ziele sortiert

## Gesundheitsziele

## Beziehungsziele

## Finanzielle Ziele

## Berufliche Ziele

## Lernen und Wachstum

# Gewohnheiten

Was möchte ich mir zur Gewohnheit machen?

---

Was motiviert mich das zur Gewohnheit zu machen?

---

Wie werde ich die neue Gewohnheit umsetzen?

---

---

Mein Gewohnheitstracker:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was möchte ich mir zur Gewohnheit machen?

---

Was motiviert mich das zur Gewohnheit zu machen?

---

Wie werde ich die neue Gewohnheit umsetzen?

---

---

Mein Gewohnheitstracker:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Gewohnheiten

Was möchte ich mir zur Gewohnheit machen?

---

Was motiviert mich das zur Gewohnheit zu machen?

---

Wie werde ich die neue Gewohnheit umsetzen?

---

---

Mein Gewohnheitstracker:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was möchte ich mir zur Gewohnheit machen?

---

Was motiviert mich das zur Gewohnheit zu machen?

---

Wie werde ich die neue Gewohnheit umsetzen?

---

---

Mein Gewohnheitstracker:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Gewohnheiten

Was möchte ich mir zur Gewohnheit machen?

---

Was motiviert mich das zur Gewohnheit zu machen?

---

Wie werde ich die neue Gewohnheit umsetzen?

---

---

Mein Gewohnheitstracker:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was möchte ich mir zur Gewohnheit machen?

---

Was motiviert mich das zur Gewohnheit zu machen?

---

Wie werde ich die neue Gewohnheit umsetzen?

---

---

Mein Gewohnheitstracker:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Belohne dich!

Um für seine Ziele motiviert zu bleiben ist es wichtig zu wissen für was man das eigentlich alles macht :)  
Dazu ist es immer gut, sich zu belohnen.

Manche Menschen machen das, indem sie sich für die Erreichung konkreter Ziele auch eine konkrete Belohnung gönnen.

Falls das für dich Sinn macht, schreibe dir einfach auch eine Belohnung zu deinen Zielen dazu (am besten auf die entsprechende Seite).

## **Ich verfare nach dem Wunschlistenprinzip.**

Ich gönne mir für die Zielerreichung etwas von meinem Wunschzettel.

Den Wunschzettel findest du daher auch auf den folgenden Seiten.

Da kann auch immer etwas dazu kommen oder wegfallen.  
Ich schreibe immer etwas dazu, wenn mir etwas einfällt.

Manche Wünsche werden mit der Zeit auch wieder irrelevant, die streiche ich dann einfach wieder durch.

Wie alle Blätter ist auch der Wunschzettel ein ARBEITSblatt... er arbeitet also!

Durchstreichen, wachsen, neu machen ... all das gehört dazu.



# Meinen Wunschliste

**Wunsch**

**Erfüllt am:**

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

# Meinen Wunschliste

**Wunsch**

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

**Erfüllt am:**


# Meine Rituale

**MORGENRITUAL** - *Wie beginne ich meinen Tag?*

---

---

---

---

**ARBEITSBEGINN** - *Wie beginne ich meinen Arbeitstag?*

---

---

---

---

**ARBEITSENDE** - *Wie beende ich meinen Arbeitstag?*

---

---

---

---

**ABENDRITUAL** - *Wie beende ich meinen Tag?*

---

---

---

---

# Quartalsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Quartalsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Quartalsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Quartalsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:



# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Monatsziele

Welche Ziele möchte ich bis \_\_\_\_\_ erreichen?

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 1:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 2:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 3:

---

---

---

Meine nächsten praktischen Schritte für die Erreichung Ziel 4:

---

---

---

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Wochenplan

Diese Woche möchte ich diese 3 Dinge erreichen!

Meine nächsten praktischen Schritte um mein Ziel zu erreichen

---

---

---

---

Meine ToDos für diese Woche:

# Liebe dein Leben

Das wichtigste im Leben ist, dass du es genießt!  
Am Ende zählen nämlich nicht die Ziele, die du abhaken konntest, sondern der Spaß den du auf dem Weg hattest!

Ich freue mich, wenn dir dieses Planungstool hilft, aber bitte tue mir und dir einen Gefallen und schmeiß es sofort in die Ecke, wenn es beginnt dich zu stressen. Das kann nicht das Ziel sein.

Falls du mehr Tipps, Tricks, Gedanken usw. haben, sehen oder lesen willst, dann sieh dir gerne diese Seiten an:

## **[www.erlebediewelt.de](http://www.erlebediewelt.de)**

Hier geht es etwas privater zu.

Auf meinem ganz persönlichen Blog berichte ich über Dinge, die mich beschäftigen sowie Konzepte, die mir helfen, mein Leben zu erleben und zu lieben.

## **[www.businessjoker.com](http://www.businessjoker.com)**

Das ist meine Assistenzseite. Ich arbeite als Unternehmensberaterin, aber auch als Assistentin die den Kunden bei der Umsetzung der Ziele hilft.

Oftmals geht das Hand in Hand, denn nach einer Beratung fällt oft auf, dass Hilfe im ein oder anderen Bereich ganz gut wäre.

## **[www.katharinaosika.com](http://www.katharinaosika.com)**

Die Beratungsseite. Hier geht es vor allem um Klarheit, Entscheidungen und Kommunikation, weil das die Bereiche sind, die mir extrem viel Spaß machen und in denen ich offenbar ein Talent habe anderen zu helfen.

Falls du also Klarheit suchst - da kann ich helfen.

... und für den Fall, dass wir uns nie wieder begegnen (in welcher Art auch immer): **HAB EIN TOLLES LEBEN!**

**Deine Katharina**