INDEX

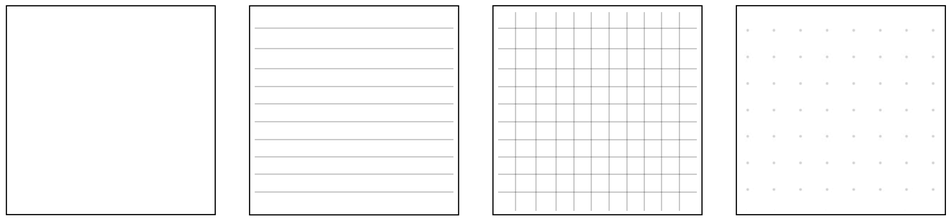
PLANEN & ORGANISATION

HALBJAHRESPLANUNG JANUAR - JUNI
HALBJAHRESPLANUNG JULI - DEZEMBER
QUARTALSPLANUNG JANUAR - MÄRZ
QUARTALSPLANUNG APRIL - JUNI
QUARTALSPLANUNG JULI - SEPTEMBER
QUARTALSPLANUNG OKTOBER - DEZEMBER
TO DO LISTE
CHECKLISTE
6 KÄSTCHEN
9 KÄSTCHEN
12 KÄSTCHEN

VISION & ZIELE

VISION ENTWICKELN
VISION BOARD
ZIELE
ZIELE PRO MONAT
ZIELE PRO WOCHE
KLARHEIT ÜBER AUFGABEN
PRIORITÄTEN SETZEN

PAPIER & STICKER



STICKER

DAILY

06:00 UHR	
07:00 UHR	
08:00 UHR	
09:00 UHR	
10:00 UHR	
11:00 UHR	
12:00 UHR	
13:00 UHR	
14:00 UHR	
15:00 UHR	
16:00 UHR	
17:00 UHR	
18:00 UHR	
19:00 UHR	
20:00 UHR	
21:00 UHR	
22:00 UHR	

ZIELE

TO DO

MENÜ

FRÜHSTÜCK
MITTAGESSEN
ABENDESSEN
SNACKS

TRINKEN

NOTIZEN

DANKBAR FÜR

ERINNERUNGEN

WEEKLY

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		SONNTAG

NOTIZEN

MENÜ

MONTAG	
DIENSTAG	
MITTWOCH	
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	
SONNTAG	

TO DO

HOME
III
1
2
3
4
5
DAILY
WEEKLY
MONTHLY
NOTIZEN
EXTRAS

MONTHLY

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

JAN
FEB
MÄR
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

NOTIZEN

NOTIZEN

EXTRAS

AFFIRMATIONEN

BUCKET LIST

BÜCHER

CLEANING ROUTINE

ERINNERUNGEN

FILME

GEBURTSTAGE

GESCHENKIDEEN

HÖRBÜCHER

KONTAKTE

LOGINDATEN

ME-TIME IDEEN

PLACES TO GO

WANN HABE ICH ZULETZT ?

WUNSCHLISTE

ZYKLUS

AFFIRMATIONEN

BUCKET LIST

BÜCHER

CLEANING ROUTINE

TÄGLICH

WÖCHENTLICH

MONATLICH

JÄHRLICH

ERINNERUNGEN

FILME

GEBURTSTAGE

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

GESCHENKIDEEN

HÖRBÜCHER

HOME
III
1
2
3
4
5
DAILY
WEEKLY
MONTHLY
NOTIZEN
EXTRAS

KONTAKTE

NAME	ADRESSE	TELEFONNUMMER	E-MAIL

JAN
FEB
MÄR
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

LOGIN-DATEN

WEBSITE	BENUTZERNAME	PASSWORT

ME-TIME IDEEN

PLACES TO GO

WANN HABE ICH ZULETZT ?

WAS?	WANN?

WUNSCHLISTE

ZYKLUS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN																															
FEB																															
MÄR																															
APR																															
MAI																															
JUN																															
JUL																															
AUG																															
SEP																															
OKT																															
NOV																															
DEZ																															

WOCHENPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				

EINKAUFSLISTE

MEAL PREP IDEEN

SNACKIDEEN

KALORIENREICHE LEBENSMITTEL

KALORIENREICHE LEBENSMITTEL

CHALLENGE

CHALLENGE

REZEPTE

NAME

PORTIONEN

ZEIT

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

REZEPTE

NAME

PORTIONEN

ZEIT

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

WOCHENPLAN

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				

ÜBUNGEN

CHALLENGE

CHALLENGE

KALORIENBEDARF ERMITTELN

GRUNDUMSATZBERECHNUNG FÜR FRAUEN:

655,1

+ (9,6 x KÖRPERGEWICHT IN KG)

+ (1,8 x KÖRPERGRÖSSE IN CM)

– (4,7 x ALTER IN JAHREN)

KCAL

GRUNDUMSATZBERECHNUNG FÜR MÄNNER:

66,47

+ (13,7 x KÖRPERGEWICHT IN KG)

+ (5,0 x KÖRPERGRÖSSE IN CM)

– (6,8 x ALTER IN JAHREN)

KCAL

FAKTOR:

AKTIVITÄT	FAKTOR
SCHLAFEN	0,95
AUSSCHLIESSLICH SITZEND/LIEGEND	1,2
VORWIEGEND SITZENDE TÄTIGKEIT	1,4-1,5
ÜBERWIEGEND SITZENDE TÄTIGKEIT, DAZWISCHEN AUCH STEHEND	1,6-1,7
HAUPTSÄCHLICH STEHENDE UND GEHENDE AKTIVITÄTEN	1,8-1,9
KÖRPERLICH ANSTRENGENDE ARBEITEN	2,0-2,4

KALORIENBEDARF:

GRUNDUMSATZ x FAKTOR = KCAL

ZIEL ?

WIE VIEL KG MÖCHTE ICH ZUNEHMEN ?

WARUM MÖCHTE ICH ZUNEHMEN ?

MEINE MOTIVATION

SELBSTWAHRNEHMUNG

ZEICHNE DICH SELBST!

MACH EIN GANZKÖRPERFOTO!

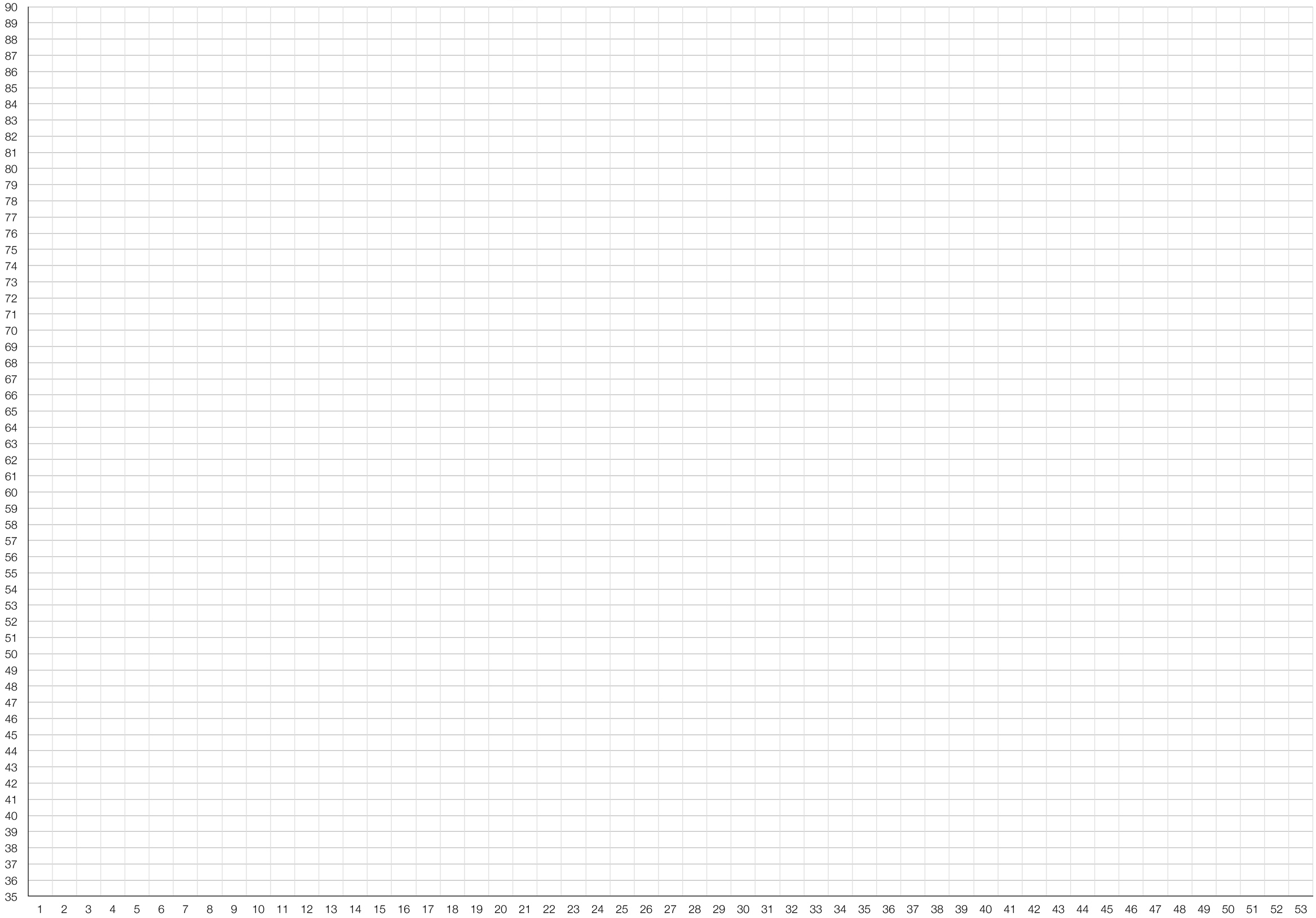
GEWICHTSTABELLE

WOCHE	GEWICHT
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

WOCHE	GEWICHT
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	

WOCHE	GEWICHT
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	

GEWICHTSKURVE



HABITTRACKER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HOME
III
1
2
3
4
5
DAILY
WEEKLY
MONTHLY
NOTIZEN
EXTRAS

JAN
FEB
MÄR
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

FOODTRACKER

ESSEN / GETRÄNK	GRAMM	PROTEINE	KOHLEHYDRATE	FETT	KALORIEN
	SUMME				

ZIEL ERREICHT? ____________________

HOME III 1 2 3 4 5 DAILY WEEKLY MONTHLY NOTIZEN EXTRAS

MONATSÜBERSICHT

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

MONATSÜBERSICHT

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

MONATSÜBERSICHT

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

MONATSÜBERSICHT

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

MONATSÜBERSICHT

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

MONATSÜBERSICHT

NOTIZEN

TO DO

ZIELE

NÄCHSTER MONAT

MONATSÜBERSICHT

MONATSÜBERSICHT

MONATSÜBERSICHT

MONATSÜBERSICHT

MONATSÜBERSICHT

MONATSÜBERSICHT

HALBJAHRESPLANUNG
JANUAR - JUNI

JANUAR

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

FEBRUAR

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MÄRZ

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

APRIL

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MAI

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

JUNI

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

HALBJAHRESPLANUNG
JULI - DEZEMBER

JULI

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

AUGUST

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

SEPTEMBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

OKTOBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

NOVEMBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

DEZEMBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

HOME | III | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | DAILY | WEEKLY | MONTHLY | NOTIZEN | EXTRAS

QUARTALSPLANUNG
JANUAR - MÄRZ

JANUAR

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

FEBRUAR

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MÄRZ

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

JAN | FEB | MÄR | APR | MAI | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ

QUARTALSPLANUNG
APRIL - JUNI

APRIL

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

MAI

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

JUNI

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

QUARTALSPLANUNG
JULI - SEPTEMBER

JULI

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

AUGUST

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

SEPTEMBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

QUARTALSPLANUNG
OKTOBER - DEZEMBER

OKTOBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

NOVEMBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

DEZEMBER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

TO DO LISTE

TO DO LISTE

CHECKLISTE

CHECKLISTE

6 KÄSTCHEN

9 KÄSTCHEN

12 KÄSTCHEN

VISION ENTWICKELN

LEBENSBEREICHE	STATUS QUO (%)	WICHTIGKEIT (1-10)
FAMILIE & FREUNDSCHAFT		
LIEBE & PARTNERSCHAFT		
GESUNDHEIT & FITNESS		
BERUFLICHE ERFÜLLUNG		
FINANZEN & GELD		
SPIRITUALITÄT & SINN		
LERNEN & WACHSTUM		
SELBSTLIEBE		
KREATIVITÄT		
FREIZEIT & ERHOLUNG		
ABENTEUER, URLAUB & SPASS		
WOHNEN, WOHNORT & UMGEBUNG		

BESCHREIBUNG

Stell dir vor: Du kannst heute neu und frei für die einzelnen Lebensbereiche wählen. Es gibt keine Begrenzungen. Wie sieht dein Leben in 3-5 Jahren aus? Besonders in den Bereichen, die dir sehr wichtig sind, in denen du aber momentan noch nicht sehr erfüllt bist.

Was siehst du in den einzelnen Lebensbereichen vor dir? Was begeistert dich? Was möchtest du erschaffen und erleben? Was ist dir wichtig?

Welcher Mensch bist du? Was tust du, wo bist du und mit wem verbringst du deine Zeit? Welche Gewohnheiten zeichnen dich aus und welche sind nötig, um deine Vision zu erreichen? Welche Fähigkeiten hast du? Wovon tust du mehr und wovon weniger? Wie fühlst du dich?

Folge der Freude und deiner Begeisterung. Sie sind die Wegweiser, um dir ein erfülltes Leben zu erschaffen - ein Leben, das DICH glücklich macht. **Lege dir auf der nächsten Seite ein Vision Board an, gerne auch eins für jeden Lebensbereich und füge Fotos, Illustrationen, Worte, Zitate u.ä. ein.** Male dir eine Vision in den buntesten Farben aus.

Welche Schritte führen in diese Richtung? Welche Meilensteine gibt es zu erreichen? Welche kurz- und mittelfristigen Ziele kannst du daraus ableiten, die dir ab sofort helfen, deiner Vision näher zu kommen?

Gib für jeden Lebensbereich den Status quo in % an: Wie erfüllt bist du derzeit in dem jeweiligen Bereich? Und wie wichtig ist dir der entsprechende Bereich auf einer Skala von 1-10? (10 = sehr, sehr wichtig)

VISION BOARD

ZIELE

ZIEL / PROJEKT

ZU ERREICHEN BIS

MEINE MOTIVATION

MÖGLICHE HINDERNISSE & LÖSUNGSANSÄTZE

NOTIZEN & IDEEN

ZIELE PRO MONAT

MONAT: _____

WOCHE: _____

WOCHE: _____

WOCHE: _____

WOCHE: _____

ZIELE PRO WOCHE

WOCHE: _____

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

MONTAG: _____

DIENSTAG: _____

MITTWOCH: _____

DONNERSTAG: _____

FREITAG: _____

SAMSTAG: _____

SONNTAG: _____

KLARHEIT ÜBER AUFGABEN

AUFGABE / ZIEL / PROJEKT	WARUM UND WOFÜR IST DAS WICHTIG? ÜBERGEORDNETES ZIEL

PRIORITÄTEN SETZEN

AUFGABEN / ZIELE / PROJEKTE	KATEGORIE

STICKER