



PIRABAKARAN
MENTORING

Persönliches Tagebuch

Meine besten 6 Monate

180 Tage bewusste Reflexion

www.pirabakaran.ch

EIN WORT AN DICH, BEVOR DU STARTEST

Die nächsten 6 Monate gehören dir.

Ich weiss nicht, warum du dieses Journal in den Händen hältst. Vielleicht, weil du spürst, dass mehr in dir steckt. Vielleicht, weil du müde bist von guten Vorsätzen, die nach zwei Wochen verpuffen. Vielleicht einfach, weil du bereit bist.

Was auch immer dich hergebracht hat, bleib.

Ich sage dir etwas, das mir früh im Leben klar wurde: Nicht die grossen Momente verändern uns. Es sind die kleinen, unscheinbaren Entscheidungen, die niemand sieht. Der Moment am Abend, in dem du müde bist und trotzdem zwei Minuten reflektierst. Der Morgen, an dem du dir eine Absicht setzt, statt direkt ins Handy zu greifen.

Diese Momente formen dich. Tag für Tag.

Die nächsten sechs Monate sind kein Sprint. Sie sind ein Weg. Und auf diesem Weg wirst du dir selbst begegnen, ehrlicher, als dir manchmal lieb ist. Genau das ist der Punkt.

Du wirst Tage haben, an denen du keine Lust hast. An denen alles sinnlos scheint. An denen du dieses Journal am liebsten in die Schublade legen würdest. Leg es nicht weg. Gerade an diesen Tagen entscheidet sich, wer du wirst.

Denn Klarheit kommt nicht aus Motivation. Motivation ist ein Gefühl, sie kommt und geht wie das Wetter. Klarheit kommt aus Konsequenz. Aus dem stillen Versprechen an dich selbst: Ich bleibe dran. Auch wenn es unbequem ist.

Ich verspreche dir nichts. Kein Journal der Welt verändert dein Leben. Aber du kannst es, mit diesem Journal als Werkzeug. Vier Minuten am Tag. Sechs Monate lang.

Und am Ende wirst du zurückblicken und einen Menschen sehen, der Verantwortung übernommen hat. Für sich. Für sein Leben.

Fang heute an. Nicht morgen. Nicht wenn alles passt. Heute.

Auf deinen Weg,

Sarujan

Impressum

ANGABEN ZUM BUCH

Titel	Meine besten 6 Monate
Untertitel	180 Tage bewusste Reflexion
Ausgabe	1. Auflage
Erscheinungsjahr	2026
ISBN	(wird nach Zuteilung ergänzt)

HERAUSGEBER & VERLAG

Autor	Sarujan Pirabakaran
Verlag	PIRABAKARAN Mentoring
Website	www.pirabakaran.ch
E-Mail	sarujan@pirabakaran.ch

RECHTLICHE HINWEISE

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.



So nutzt du dieses Journal

MORGENRITUAL · 3 MINUTEN

- **Wofür bin ich dankbar?** Drei Dinge, gross oder klein.
- **Was macht diesen Tag grossartig?** Drei konkrete Punkte.

ABENDRITUAL · 3 MINUTEN

- **Meine 3 Erfolgsmomente.** Was lief heute gut?
- **Was habe ich gelernt?** Über mich, andere, das Leben.
- **Mein Fokus für morgen.** Ein Wort, eine Richtung.
- **Zufriedenheit (1–10).** Wie war der Tag insgesamt?

SO HOLST DU DAS MEISTE HERAUS

- **Fester Ort.** Leg das Journal sichtbar hin.
- **Kopple es.** An Kaffee, Zähneputzen, Bett.
- **Sei ehrlich.** Niemand liest mit, ausser du.
- **Konstanz vor Perfektion.** Ein Satz zählt mehr als nichts.

BEVOR DU STARTEST

Mein 6-Monats-Vorhaben

Wer will ich in sechs Monaten sein? Was soll anders sein, in mir, nicht um mich herum?

DREI DINGE, DIE ICH LOSLASSE

DREI DINGE, DIE ICH AUFBAUE

MONAT 1 · TAG 1–30

THEMA DIESES MONATS

Klarheit

Was nehme ich mir für diesen Monat vor?

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wachstum beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Handle nach dem, was zählt, nicht danach, wie du dich fühlst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wichtig ist, was du tust, wenn niemand zuschaut.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Klarheit fragt nicht, wie du dich fühlst. Sie fragt, wer du bist.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der nächste Schritt ist immer der wichtigste.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Verantwortung ist das, was dich gross macht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ändere deine Reaktion, nicht die Welt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Perfektion ist nicht das Ziel. Konstanz ist es.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht Motivation trägt dich. Klarheit trägt dich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ein ehrlicher Blick auf dich selbst verändert mehr als jeder Ratschlag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Kleine Schritte, jeden Tag, schlagen grosse Sprünge, die nie kommen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer Verantwortung übernimmt, hört auf, ein Opfer zu sein.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7
 ☐ 8
 ☐ 9
 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Gewohnheiten sind stärker als deine Absichten.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der Mensch, der du im Verborgenen bist, ist der, den du wirklich lebst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht das, was dir passiert, formt dich. Sondern was du daraus machst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Reibung formt. Die schwersten Phasen sind deine grössten Lehrer.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ehrlichkeit mit dir selbst ist der Anfang jeder Veränderung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Konsequenz ist Liebe zu deinem zukünftigen Ich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer heute nicht entscheidet, lässt andere über sein Leben entscheiden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Dankbarkeit macht aus dem, was du hast, genug.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz ihr.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer sich selbst führt, muss nicht kontrollieren.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Was du morgens säst, erntest du im ganzen Tag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Fortschritt ist leise. Er passiert an Tagen, an denen niemand klatscht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____ MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute wiederholst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ruhe ist kein Rückzug. Ruhe ist Vorbereitung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Grösse zeigt sich im Umgang mit kleinen Dingen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Sei der Mensch, den dein jüngerer Ich gebraucht hätte.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Mein Monat

- Worauf ich stolz bin

- Was mich weitergebracht hat

- Was ich nächsten Monat anders mache

- Ein Moment, den ich nie vergessen will

Mein Monat in einem Wort:

MONAT 2 · TAG 1–30

THEMA DIESES MONATS

Mut

Was nehme ich mir für diesen Monat vor?

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wachstum beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Handle nach dem, was zählt, nicht danach, wie du dich fühlst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wichtig ist, was du tust, wenn niemand zuschaut.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM

MO DI MI DO FR SA SO

„Klarheit fragt nicht, wie du dich fühlst. Sie fragt, wer du bist.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

- 1.
- 2.
- 3.

Was würde diesen Tag grossartig machen?

- 1.
- 2.
- 3.

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★
- ★
- ★

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der nächste Schritt ist immer der wichtigste.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Verantwortung ist das, was dich gross macht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ändere deine Reaktion, nicht die Welt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Perfektion ist nicht das Ziel. Konstanz ist es.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht Motivation trägt dich. Klarheit trägt dich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ein ehrlicher Blick auf dich selbst verändert mehr als jeder Ratschlag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Kleine Schritte, jeden Tag, schlagen grosse Sprünge, die nie kommen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer Verantwortung übernimmt, hört auf, ein Opfer zu sein.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Gewohnheiten sind stärker als deine Absichten.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der Mensch, der du im Verborgenen bist, ist der, den du wirklich lebst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht das, was dir passiert, formt dich. Sondern was du daraus machst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Reibung formt. Die schwersten Phasen sind deine grössten Lehrer.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ehrlichkeit mit dir selbst ist der Anfang jeder Veränderung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Konsequenz ist Liebe zu deinem zukünftigen Ich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer heute nicht entscheidet, lässt andere über sein Leben entscheiden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Dankbarkeit macht aus dem, was du hast, genug.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz ihr.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer sich selbst führt, muss nicht kontrollieren.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____ MO DI MI DO FR SA SO

„Was du morgens säst, erntest du im ganzen Tag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Fortschritt ist leise. Er passiert an Tagen, an denen niemand klatscht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute wiederholst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ruhe ist kein Rückzug. Ruhe ist Vorbereitung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Grösse zeigt sich im Umgang mit kleinen Dingen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Sei der Mensch, den dein jüngerer Ich gebraucht hätte.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Mein Monat

- Worauf ich stolz bin

- Was mich weitergebracht hat

- Was ich nächsten Monat anders mache

- Ein Moment, den ich nie vergessen will

Mein Monat in einem Wort:

MONAT 3 · TAG 1–30

THEMA DIESES MONATS

Disziplin

Was nehme ich mir für diesen Monat vor?

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wachstum beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Handle nach dem, was zählt, nicht danach, wie du dich fühlst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wichtig ist, was du tust, wenn niemand zuschaut.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Klarheit fragt nicht, wie du dich fühlst. Sie fragt, wer du bist.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der nächste Schritt ist immer der wichtigste.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Verantwortung ist das, was dich gross macht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____

2. _____

3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____

2. _____

3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

★ _____

★ _____

★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ändere deine Reaktion, nicht die Welt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Perfektion ist nicht das Ziel. Konstanz ist es.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht Motivation trägt dich. Klarheit trägt dich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ein ehrlicher Blick auf dich selbst verändert mehr als jeder Ratschlag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Kleine Schritte, jeden Tag, schlagen grosse Sprünge, die nie kommen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer Verantwortung übernimmt, hört auf, ein Opfer zu sein.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Gewohnheiten sind stärker als deine Absichten.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der Mensch, der du im Verborgenen bist, ist der, den du wirklich lebst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht das, was dir passiert, formt dich. Sondern was du daraus machst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Reibung formt. Die schwersten Phasen sind deine grössten Lehrer.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ehrlichkeit mit dir selbst ist der Anfang jeder Veränderung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Konsequenz ist Liebe zu deinem zukünftigen Ich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer heute nicht entscheidet, lässt andere über sein Leben entscheiden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Dankbarkeit macht aus dem, was du hast, genug.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz ihr.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer sich selbst führt, muss nicht kontrollieren.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Was du morgens säst, erntest du im ganzen Tag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Fortschritt ist leise. Er passiert an Tagen, an denen niemand klatscht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute wiederholst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ruhe ist kein Rückzug. Ruhe ist Vorbereitung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Grösse zeigt sich im Umgang mit kleinen Dingen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Sei der Mensch, den dein jüngeres Ich gebraucht hätte.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Mein Monat

- Worauf ich stolz bin

- Was mich weitergebracht hat

- Was ich nächsten Monat anders mache

- Ein Moment, den ich nie vergessen will

Mein Monat in einem Wort:

MONAT 4 · TAG 1–30

THEMA DIESES MONATS

Beziehungen

Was nehme ich mir für diesen Monat vor?

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wachstum beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Handle nach dem, was zählt, nicht danach, wie du dich fühlst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wichtig ist, was du tust, wenn niemand zuschaut.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Klarheit fragt nicht, wie du dich fühlst. Sie fragt, wer du bist.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der nächste Schritt ist immer der wichtigste.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Verantwortung ist das, was dich gross macht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ändere deine Reaktion, nicht die Welt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Perfektion ist nicht das Ziel. Konstanz ist es.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht Motivation trägt dich. Klarheit trägt dich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ein ehrlicher Blick auf dich selbst verändert mehr als jeder Ratschlag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Kleine Schritte, jeden Tag, schlagen grosse Sprünge, die nie kommen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer Verantwortung übernimmt, hört auf, ein Opfer zu sein.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Gewohnheiten sind stärker als deine Absichten.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der Mensch, der du im Verborgenen bist, ist der, den du wirklich lebst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht das, was dir passiert, formt dich. Sondern was du daraus machst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Reibung formt. Die schwersten Phasen sind deine grössten Lehrer.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Ehrlichkeit mit dir selbst ist der Anfang jeder Veränderung.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1.

2.

3.

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1.

2.

3.

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★

- ★

- ★

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Konsequenz ist Liebe zu deinem zukünftigen Ich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer heute nicht entscheidet, lässt andere über sein Leben entscheiden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Dankbarkeit macht aus dem, was du hast, genug.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz ihr.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer sich selbst führt, muss nicht kontrollieren.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Was du morgens säst, erntest du im ganzen Tag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Fortschritt ist leise. Er passiert an Tagen, an denen niemand klatscht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute wiederholst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ruhe ist kein Rückzug. Ruhe ist Vorbereitung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Grösse zeigt sich im Umgang mit kleinen Dingen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Sei der Mensch, den dein jüngerer Ich gebraucht hätte.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Monat

- Worauf ich stolz bin

- Was mich weitergebracht hat

- Was ich nächsten Monat anders mache

- Ein Moment, den ich nie vergessen will

Mein Monat in einem Wort:

MONAT 5 · TAG 1–30

THEMA DIESES MONATS

Energie

Was nehme ich mir für diesen Monat vor?

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wachstum beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Handle nach dem, was zählt, nicht danach, wie du dich fühlst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wichtig ist, was du tust, wenn niemand zuschaut.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Klarheit fragt nicht, wie du dich fühlst. Sie fragt, wer du bist.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der nächste Schritt ist immer der wichtigste.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Verantwortung ist das, was dich gross macht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ändere deine Reaktion, nicht die Welt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Perfektion ist nicht das Ziel. Konstanz ist es.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Nicht Motivation trägt dich. Klarheit trägt dich.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1.

2.

3.

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1.

2.

3.

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★

- ★

- ★

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ein ehrlicher Blick auf dich selbst verändert mehr als jeder Ratschlag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Kleine Schritte, jeden Tag, schlagen grosse Sprünge, die nie kommen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer Verantwortung übernimmt, hört auf, ein Opfer zu sein.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Gewohnheiten sind stärker als deine Absichten.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der Mensch, der du im Verborgenen bist, ist der, den du wirklich lebst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Nicht das, was dir passiert, formt dich. Sondern was du daraus machst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Reibung formt. Die schwersten Phasen sind deine grössten Lehrer.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ehrlichkeit mit dir selbst ist der Anfang jeder Veränderung.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Konsequenz ist Liebe zu deinem zukünftigen Ich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer heute nicht entscheidet, lässt andere über sein Leben entscheiden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Dankbarkeit macht aus dem, was du hast, genug.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz ihr.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer sich selbst führt, muss nicht kontrollieren.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Was du morgens säst, erntest du im ganzen Tag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Fortschritt ist leise. Er passiert an Tagen, an denen niemand klatscht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute wiederholst.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1.

2.

3.

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1.

2.

3.

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★

- ★

- ★

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ruhe ist kein Rückzug. Ruhe ist Vorbereitung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Grösse zeigt sich im Umgang mit kleinen Dingen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Sei der Mensch, den dein jüngeres Ich gebraucht hätte.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Mein Monat

- Worauf ich stolz bin

- Was mich weitergebracht hat

- Was ich nächsten Monat anders mache

- Ein Moment, den ich nie vergessen will

Mein Monat in einem Wort:

MONAT 6 · TAG 1–30

THEMA DIESES MONATS

Wachstum

Was nehme ich mir für diesen Monat vor?

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wachstum beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Handle nach dem, was zählt, nicht danach, wie du dich fühlst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wichtig ist, was du tust, wenn niemand zuschaut.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Klarheit fragt nicht, wie du dich fühlst. Sie fragt, wer du bist.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der nächste Schritt ist immer der wichtigste.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Verantwortung ist das, was dich gross macht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ändere deine Reaktion, nicht die Welt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Perfektion ist nicht das Ziel. Konstanz ist es.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Nicht Motivation trägt dich. Klarheit trägt dich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ein ehrlicher Blick auf dich selbst verändert mehr als jeder Ratschlag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Kleine Schritte, jeden Tag, schlagen grosse Sprünge, die nie kommen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer Verantwortung übernimmt, hört auf, ein Opfer zu sein.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Gewohnheiten sind stärker als deine Absichten.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der Mensch, der du im Verborgenen bist, ist der, den du wirklich lebst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

„Nicht das, was dir passiert, formt dich. Sondern was du daraus machst.“

MORGEN

Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1.

2.

3.

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1.

2.

3.

ABEND

Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★

- ★

- ★

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Reibung formt. Die schwersten Phasen sind deine grössten Lehrer.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ehrlichkeit mit dir selbst ist der Anfang jeder Veränderung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Konsequenz ist Liebe zu deinem zukünftigen Ich.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer heute nicht entscheidet, lässt andere über sein Leben entscheiden.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Dankbarkeit macht aus dem, was du hast, genug.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Handeln trotz ihr.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Wer sich selbst führt, muss nicht kontrollieren.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Was du morgens säst, erntest du im ganzen Tag.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Fortschritt ist leise. Er passiert an Tagen, an denen niemand klatscht.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Deine Zukunft entsteht aus dem, was du heute wiederholst.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Ruhe ist kein Rückzug. Ruhe ist Vorbereitung.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Grösse zeigt sich im Umgang mit kleinen Dingen.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde diesen Tag grossartig machen?

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

DATUM _____

MO DI MI DO FR SA SO

„Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATUM _____ MO DI MI DO FR SA SO

„Sei der Mensch, den dein jüngerer Ich gebraucht hätte.“

MORGEN Mit Klarheit in den Tag

Wofür ich heute dankbar bin

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

Was würde diesen Tag grossartig machen?

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

ABEND Den Tag bewusst abschliessen

Meine 3 Erfolgsmomente

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Was ich heute gelernt habe

Mein Fokus für morgen

ZUFRIEDENHEIT (1–10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Monat

- Worauf ich stolz bin

- Was mich weitergebracht hat

- Was ich nächsten Monat anders mache

- Ein Moment, den ich nie vergessen will

Mein Monat in einem Wort:

Mein 6-Monats-Rückblick

- **Wer war ich vor sechs Monaten?**

- **Wer bin ich jetzt?**

- **Mein grösster Fortschritt**

- **Wofür ich am dankbarsten bin**

- **Was ich mitnehme**



PIRABAKARAN
MENTORING

Veränderung beginnt mit einem ehrlichen Blick auf sich selbst.

Persönliche Entwicklung

www.pirabakaran.ch