PLANUNG FÜR DEN MONAT \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Wie zufrieden bin ich in diesen Bereichen?**

Werte 1 = nicht besonders bis 5 = sehr zufrieden

1. Produktivität: \_\_\_\_\_
2. Familie: \_\_\_\_\_
3. Freunde: \_\_\_\_\_
4. Arbeitsalltag: \_\_\_\_\_
5. Finanzen: \_\_\_\_\_
6. Self-Care: \_\_\_\_\_
7. Beziehung: \_\_\_\_\_

Wie zufrieden fühle ich mich generell? \_\_\_\_\_

Welche Bereiche möchte ich diesen Monat aktiv verbessern? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Was möchte ich diesen Monat erreichen/umsetzen?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ziel | Priorität | Schritt 1 | Schritt 2 | Schritt 3 | erreicht |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Ziele nach Produkt/Angebot**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 |
| **Produktname:** |  |  |  |
| Produktstart: |  |  |  |
| Mein Umsatzziel: |  |  |  |
| To Do’s: | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. |
| Notizen: |  |  |  |

**Welche Routinen will ich durchführen?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Morgenroutinen | Tägliche Routinen | Sportroutine | Abendroutinen |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |

Neue Routinen brauchen, abhängig von der Art der Routine und Person mindestens 30 Tage, im Durchschnitt 66 Tage, bis sie Teil deines neuen Alltags sind.

 **Tipps, um dranzubleiben**:

* **Kleine Schritte:** Beginne mit kleinen, machbaren Schritten, um Motivation zu behalten.
* **Messbare Ziele:** Setze dir konkrete und messbare Ziele, um Fortschritte zu verfolgen.
* **Belohnungen:** Belohne dich für das Erreichen von Etappenzielen, um die Motivation aufrechtzuerhalten.
* **Integration:** Integriere neue Gewohnheiten in bestehende Routinen, um den Übergang zu erleichtern

|  |  |
| --- | --- |
|  | Startdatum: |
| Meine neue(n) Routine(n) | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meine neue(n) Routine(n) | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meine neue(n) Routine(n) | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meine neue(n) Routine(n) | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 ✔️= erledigt ❌= verpasst