



# Mein Planer

*für mehr Fokus im Alltag*

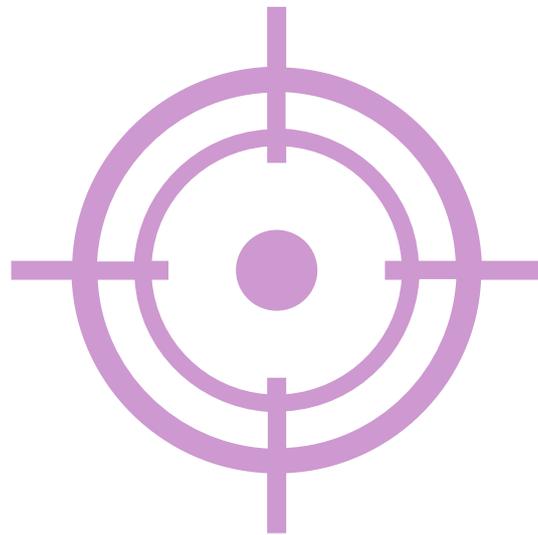


BY YINKA KEHINDE

PLANER FÜR MEHR

# FOKUS

FOKUS MIT SINN



FOKUS FINDEN UND HALTEN

BY YINKA KEHINDE

# Meine ZIELE fürs neue Jahr

1

2

3

4

5

6

7

# Mein SMART Ziel

Spezifisch (Konkrete Formulierung, was ich erreichen will)

Messbar (Messbare Kriterien, die meinen Fortschritt zeigen)

Ausführbar (Attraktiv, erreichbar und für mich anspornend)

Realistisch (Mit gegebener Zeit und Mitteln schaffbar)

Terminiert (Zeitrahmen, in dem ich mein Ziel erreichen will)

# DAS WILL ICH ERREICHEN

## Zielreflexion

Im Lebensbereich

Bis (Datum)

Warum?

Erste Schritte

Notizen

# DAS WILL ICH ERREICHEN

## Worksheet

Mein Ziel

Bis (Datum)

Warum ich es erreichen will

Mögliche Probleme

Mögliche Lösungen

Erste Schritte

So verfolge ich Fortschritt

# QUARTALSPLAN

FOKUS

KW

KW

KW

KW

KW

KW

KW

KW

PROJEKTE

# MONATSPLAN

Januar

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

Februar

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

März

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

*April*

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

Mai

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

*Juni*

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

*July*

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

August

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

September

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

*Oktober*

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

*November*

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# MONATSPLAN

*Dezember*

Ziele/Projekte

Quartalsfokus

Deadlines und wichtige Termine:

Das hilft mir, produktiv zu bleiben:

# Monatsrückblick

Januar

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

Februar

# Monatsrückblick

Februar

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

März

# Monatsrückblick

März

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

April

# Monatsrückblick

## April

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

Mai

# Monatsrückblick

*Mai*

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

Juni

# Monatsrückblick

## Juni

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

Juli

# Monatsrückblick

July

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

August

# Monatsrückblick

August

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

September

# Monatsrückblick

September

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

Oktober

# Monatsrückblick

## Oktober

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

November

# Monatsrückblick

*November*

Was ist eigentlich passiert?

Was habe ich erreicht?

Challenges/ Was war schwer?

Was habe ich gelernt?

PROJEKTE:

abgeschlossen

In Progress

Dezember

# Monatsrückblick

*Dezember*

Was ist eigentlich passiert? \_\_\_\_\_

Was habe ich erreicht? \_\_\_\_\_

Challenges/ Was war schwer? \_\_\_\_\_

Was habe ich gelernt? \_\_\_\_\_

## PROJEKTE:

abgeschlossen \_\_\_\_\_

In Progress \_\_\_\_\_

Januar \_\_\_\_\_

# Monatsrückblick

Das ist passiert: \_\_\_\_\_

Das war schön: \_\_\_\_\_

Das war schwer: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für: \_\_\_\_\_

Das will ich anders machen: \_\_\_\_\_

In der Energie möchte ich nächsten Monat sein: \_\_\_\_\_

# REVIEW

Mood: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Das ist passiert: \_\_\_\_\_

Das war schön: \_\_\_\_\_

Das war schwer: \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar für: \_\_\_\_\_

Das will ich anders machen: \_\_\_\_\_

In der Energie möchte ich nächsten Monat sein: \_\_\_\_\_

# WÖCHENTLICHE TO DO LISTE

Datum: \_\_\_\_\_

MONTAG		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

DIENSTAG		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

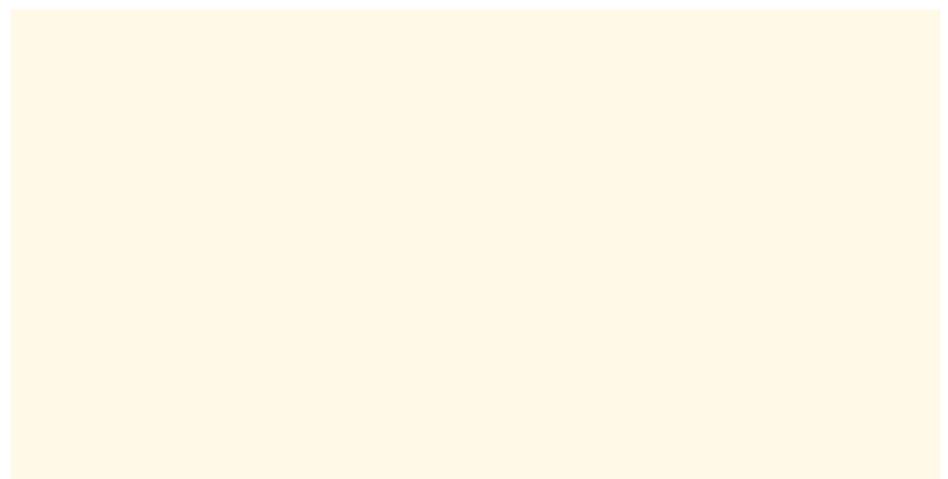
MITTWOCH		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

DONNERSTAG		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

FREITAG		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

SAMSTAG		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

SONNTAG		<input checked="" type="checkbox"/>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



# WOCHENPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE PRIORITÄTEN

# WOCHENPLAN

**MEINE PRIORITÄTEN**

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

# WOCHENRÜCKBLICK

KW:

Happiness:



Datum:

Das lief toll:

Das lief  
nicht so  
super:

Mein Learning:

Mein Highlight

Bester Moment:

Soziale Kontakte:



Dabei habe  
ich mich gut  
gefühlt:

Das kann ich besser machen:

# WOCHENRÜCKBLICK

KW:

Happiness:



Datum:

Das lief toll: \_\_\_\_\_

Das lief  
nicht so  
super:

Mein Learning:

Mein Highlight \_\_\_\_\_

.....

Dabei habe  
ich mich gut  
gefühl:

Das will ich anders machen: \_\_\_\_\_

# TAGESPLANUNG

*Das will ich heute erreichen*

Wochentag

Datum

DRINGEND

NICHT DRINGEND

NICHT WICHTIG

Denk dran!

Notizen

# Tagesplaner

*let's do this!*

## MEINE PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

## TERMINE

## ZU ERLEDIGEN

# Tagesplaner

*Auf geht's!*

Datum:

## MEINE PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

## TERMINE

## ZU ERLEDIGEN

## NOTIZEN

## Stimmungsbarometer



# Tagesplaner

Datum:

*I will do this!*

## MEINE PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

## TERMINE

## ZU ERLEDIGEN

## NOTIZEN

Tagesaffirmation:

*Ich bin genug.*

# Tagesplaner

*Auf geht's!*

Datum:

## MEINE PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

## TERMINE

## ZU ERLEDIGEN

## NOTIZEN

## Stimmungsbarometer



# Tagesplaner

Datum:

*I will do this!*

## MEINE PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

## TERMINE

## ZU ERLEDIGEN

## NOTIZEN

Tagesaffirmation:

*Ich bin genug.*

# Tagesplaner

*Yes, I can!*

Datum:

## MEINE PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

## TERMINE

## ZU ERLEDIGEN

## NICHT VERGESSEN!

Tagesaffirmation:

# ZIELE SETZEN

## Worksheet

MEIN ZIEL FÜR DIESEN MONAT \_\_\_\_\_

WARUM ICH ES ERREICHEN WILL \_\_\_\_\_

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN \_\_\_\_\_

MÖGLICHE LÖSUNGEN \_\_\_\_\_

DAS WERDE ICH TUN, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN \_\_\_\_\_

SO WERDE ICH MEINEN FORTSCHRITT VERFOLGEN \_\_\_\_\_

# Liste

Das will ich mal ausprobieren

A large empty rectangular box with rounded corners and a purple border, intended for writing a list of items to try.

# Liste

Projekte, die ich umsetzen will

# Liste

Themen, die ich angehen will/sollte



# Liste

Dinge, die ich mir mal kaufen will

# Liste

Zu erledigen - irgendwann

A large, empty rounded rectangular box with a thin purple border, intended for a list of tasks to be completed at some point in the future.

# Liste

