



daily *Journal*

*Emotions & Life Planner*



*Body & Mind*  
COACHING



MY LIFE IS MY  
MASTERPIECE

---

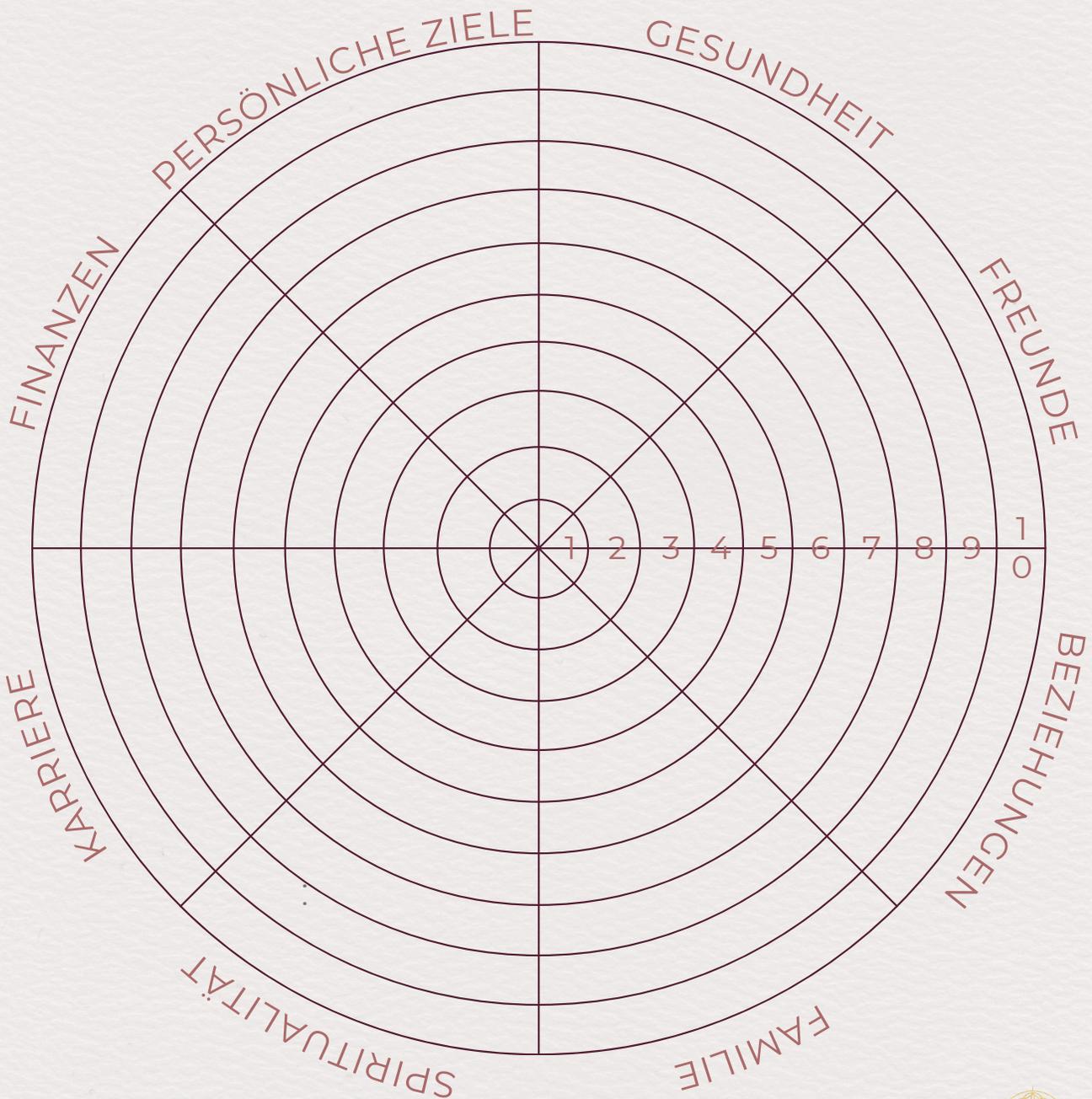
---

---

# WHEEL OF



DAS LEBENS RAD IST EIN TOLLES TOOL UM HERAUSZUFINDEN WO DU IN DEN EINZELNEN LEBENSBEREICHEN STEHST. ES HILFT DIR VERSTÄNDNIS ZU BEKOMMEN, WELCHER BEREICH MEHR AUSBALANCIERT WERDEN DARF. FÜHLE INTUITIV IN JEDEN DER UNTEN GENANNEN LEBENSBEREICHE REIN UND BEWERTE IHN VON 1-10 (1 SCHLECHT - 10 MEGA ERFÜLLT). DU KANNST NACH BELIEBEN AUCH LEBENSBEREICHE ERGÄNZEN.



*Auf welche 3-5 Lebensbereiche möchtest Du für den nächsten Monat den Fokus legen:*

1.

-----

2.

-----

-----

3.

-----

-----

4.

-----

-----

5.

-----

-----

-----

*Warum hast Du genau diese Bereiche ausgewählt? Was wünschst Du Dir konkret für eine Veränderung in diesen Bereichen?*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*Welche Emotionen fühlst Du gerne in Deinem Alltag? Liste mindestens 5 Emotionen auf.*

1.

-----

2.

-----

-----

3.

-----

-----

4.

-----

-----

5.

-----

-----

-----

*In welchen Situationen hast Du die oben genannten Emotionen zuletzt gefühlt? Was kannst Du tun, um diese Emotionen wieder zu fühlen? Finde zu jeder dieser Emotionen mind. 3 Beispiele dafür, wie Du sie im Alltag fühlen kannst.*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# MY MONTHLY *Goals*

FÜLLE DIE TABELLE FÜR DIE EINZELNEN LEBENSBEREICHE, AUF DIE DU DICH FOKUSSIEREN MÖCHTEST, AUS.  
STARTE IN DER LINKEN SPALTE UND BEANTWORTE DIE FRAGEN VON LINKS NACH RECHTS. ÜBERPRÜFE, OB DIE EMOTIONEN, DIE DU GERNE FÜHLST HIER WIEDER AUCH WIEDER AUFTAUCHEN. FALLS NICHT, ÜBERLEGE DIR, WIE DU DIESE MIT EINEM ZIEL BZW. WUNSCH VERKNÜPFEN KANNST UND NIMM DIESES ZIEL HIER EBENFALLS AUF..

LEBENSBEREICH	WELCHES ZIEL MÖCHTE ICH ERREICHEN?	WARUM MÖCHTE ICH DAS ZIEL ERREICHEN?	WELCHE EMOTION FÜHLST DU, WENN DU DAS ZIEL ERREICHT HAST?
...			

# MY WEEKLY

# Tasks

WOCHE ..... - ..... - .....

ÜBERTRAGE DEINE MONATSZIELE IN DIE WOCHENAKTIVITÄTEN. BRECHE NUN DEINE ZIELE IN DIE 4 FOLGENDEN WOCHENPLÄNE HERUNTER. FALLS ES DIR SCHWER FÄLLT, FRAGE DICH: WELCHEN KLEINEN SCHRITT KANNST DU HEUTE FÜR DIE ERREICHUNG DEINES ZIELS TUN. ER KANN NOCH SO KLEIN SEIN! MACHE DIR DARÜBER HINAUS KLAR, WIE DU SCHON HEUTE DIE EMOTION IM ALLTAG FÜHLEN KANNST, DIE DU MIT DER ZIELERREICHUNG VERKNÜPFST.

MONATSZIEL	WELCHEN KLEINEN SCHRITT KANN ICH IN DIESER WOCHE GEHEN, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?	WIE KANN ICH DIE EMOTION, DIE ICH MIT DEM ZIEL VERKNÜPFTE SCHON HEUTE IM ALLTAG FÜHLEN?

# MY DAILY

# Tasks

WOCHE ..... - ..... - .....

ÜBERTRAGE DEINE WOCHENZIELE IN DIE TAGESAKTIVITÄT BZW. ENTWICKLE TAGESZIELE DARAUS, DIE ES BRAUCHT, UM DEIN WOCHENZIEL ZU ERREICHEN. FALLS ES DIR SCHWER FÄLLT, FRAGE DICH: WELCHEN KLEINEN SCHRITT KANNST DU HEUTE FÜR DIE ERREICHUNG DEINES ZIELS TUN. ER KANN NOCH SO KLEIN SEIN! MACHE DIR DARÜBER HINAUS KLAR, WIE DU JEDEN TAG DER WOCHEN MIT MINDESTENS 3 EMOTIONEN FÜLLEN KANNST, DIE DU GERNE FÜHLST!

WOCHENZIEL	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

# MY DAILY

## Tasks

MO DI MI DO FR SA SO

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

DATUM:

DU KANNST ZUSÄTZLICH AUCH GERNE DIESE SEITE FÜR DICH AUF BASIS DES TAGESPLANERS AUSFÜLLEN UM EINEN SCHNELLEREN BLICK AUF DIE TASKS PRO TAG ZU HABEN UND NOCH KLARER DEN FOKUS AUF DEINE PRIORITÄTEN FÜR DEN TAG ZU LEGEN.

Dinge, ich heute tue:

---

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das hat heute Priorität:

---

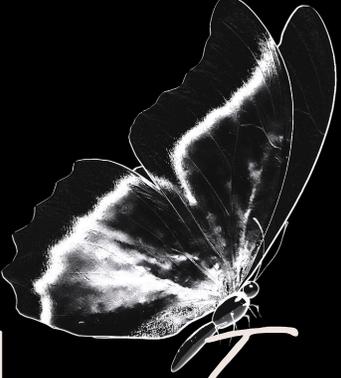
Das ist für morgen wichtig:

---



*“Live always happens  
for us and not to us -  
what if even the  
problems and pain are  
gifts?”*

*Tony Robbins*



daily *Journal*

*Emotions & Life Planner*



*Body & Mind*  
COACHING