



"Das größte Abenteuer, das ein Mensch jemals angehen kann, ist die Reise zum Leben seiner Träume." – Oprah Winfrey

WAS WÄRE...

...wenn du dich vor 90 Tagen dazu entschieden hättest, deine Sportschuhe anzuziehen und bis zum heutigen Tag kontinuierlich für deine Topform zu trainieren. Was wäre, wenn du vor 90 Tagen damit begonnen hättest, diese eine Geschäftsidee zu verwirklichen, von der du schon so lange träumst. Was wäre, wenn du dich vor 90 Tagen dazu entschieden hättest, von der Handbremse zu gehen und in Beziehung, Gesundheit, Uni, Karriere oder deiner Selbstständigkeit wirklich alles zu geben?

Wo würdest du jetzt stehen? Wie würdest du dich jetzt fühlen? Wer würdest du heute sein?

ES BEGINNT

Fast jeder kennt es: das Gefühl der Euphorie, wenn du gerade ein neues, herausforderndes Ziel gesetzt hast. Und fast jeder kennt das Gefühl, wenn einige Zeit später das Leben an die Tür klopft und sich das frisch gesetzte Ziel wieder im Trubel des Alltages verliert.

Es gibt tausende Ratgeber, Workshops und Online-Coachings, die dich dazu motivieren, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun. Doch fast alle lassen dich alleine, wenn es darum geht, den Weg auch Tag für Tag zu gehen, bis du am Ziel bist.

PAPERCOACH ERFOLG - SETZE UND ERREICHE DEIN GROSSES ZIEL IN 90 TAGEN

PaperCoach ERFOLG ist anders. Dieses Buch ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu deinem vollen Potential. PaperCoach ERFOLG unterstützt dich dabei, ein aufregendes, klar definiertes Ziel zu setzen. Ist dies getan, unterstützt dich PaperCoach ERFOLG 90 Tage lang konsequent bei der Verwirklichung dieses Ziels.

SO WIRKT DER PAPERCOACH ERFOLG

Um deinen größtmöglichen Erfolg zu gewährleisten, besteht PaperCoach ERFOLG aus 2 essentiellen Elementen - der Zielsetzung und der Zielverwirklichung.

Zielsetzung: In den nächsten Seiten findest du eine der weltweit bewährtesten Methoden dafür, große Ziele zu setzen, nach Wichtigkeit zu ordnen und in Teilziele aufzuspalten. Im Anschluss wählst du das Ziel, das in deinem Leben gerade den größten Unterschied machen wird. aus.

Dies wird dein GAMECHANGER, das große Ziel, dass du in den nächsten 90 Tagen erreichst







Zielverwirklichung: Ein produktives, erfolgreiches und erfülltes Leben, besteht aus produktiven, erfolgreichen und erfüllten Tagen. Deswegen, unterstützt dich PaperCoach ERFOLG dabei, deine großen Erfolge zu feiern, indem er dich spielerisch dazu herausfordert, jeden einzelnen Tag zu einem kleinen Erfolg zu machen.

Am Morgen unterstützt er dich als dein persönlicher Assistent dabei, energiegeladen in den Tag zu starten und dich auf die wichtigsten Aufgaben zu fokussieren. Am Abend ist er der Berater und Coach, der dich mit den richtigen Fragen daran erinnert, den Weg zum Ziel achtsam zu genießen, dich dabei besser kennenzulernen und jeden Tag ein Stück mehr in die beste Version deiner selbst hineinzuwachsen.

PAPERCOACH ERFOLG INSPIRIERT UND REFLEKTIERT

In regelmäßigen Abständen findest du kleine Aufgaben mit bewährten psychologischen Techniken, die dich dazu inspirieren, freudvoll am Ball zu bleiben. Und damit du nicht nur motiviert bist, sondern auch auf dem richtigen Weg bleibst, nimmt dich PaperCoach ERFOLG alle 30 Tage für einen Augenblick zur Seite und reflektiert, was gut lief, was du verbessern kannst und inwieweit sich dein ursprüngliches Ziel verändert hat.

WAS WÄRE ALSO, WENN...

...du in 90 Tagen in den Spiegel blickst und die Augen, in die du schaust von Stolz und Tatendrang erfüllt sind. Was wäre, wenn du jemanden siehst, der nicht nur seine Tage, sondern damit auch sich selbst gemeistert hat. Jemanden, der weiß, dass er alles verdient. Jemanden, der weiß, dass er dafür alles geben muss.

Wie sich die nächsten 90 Tage für dich entfalten, liegt in deiner Entscheidung. Wir wünschen dir auf dem Weg viel Kraft, einen klaren Kopf und eine gehörige Portion Freude. Viel Erfolg!:-)

EINE SACHE NOCH

Alles wird einfacher, wenn man ein Team an gleichdenkenden und inspirierten Menschen um sich herum hat. Über die Website www.paper-coach.de/community kannst du dich mit Weggefährten austauschen, dich von ihnen inspirieren lassen und deine Erfolgsgeschichte mit anderen teilen. Auch findest du dort einiges an Zusatzmaterial zu den Themen Zielsetzung, Motivation, Produktivität uvm., das dich auf deiner Reise unterstützen kann. Wir freuen uns darauf, dich dort persönlich kennenzulernen.

Viel ERFOLG Janis, Özgür und Rafa

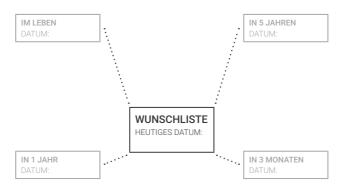




DEIN FAHRPLAN ZUM ERFOLG

1. DEINE PERSÖNLICHE WUNSCHLISTE

Stelle dir eine Stoppuhr und nimm dir 5 Minuten Zeit. Jetzt wird es verrückt. Schreibe alle Ziele und Visionen auf, die dir in dieser Zeit einfallen. Nichts ist zu abgefahren, um wahr zu sein. Alles darf gedacht werden. Und wenn wir schon dabei sind: Denke groß! Wenn sich alles, was du auf diese Seite aufschreibst, bewahrheiten würde, was wäre es?



2. WAS IST DIR WICHTIG?

Die Zeit ist um! Jetzt schnapp dir einen farbigen Stift und wähle aus jedem der vier Bereiche ein Ziel aus, dessen Erreichen den stärksten Einfluss auf dein Leben hätte. Lass dir nicht zu viel Zeit, setze die Stoppuhr auf 1 Minute!

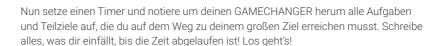
3. WÄHLE DEIN ERSTES GROSSES ZIEL

Du siehst nun 4 farbig eingekreiste Ziele. Das ist dein Erfolgsfahrplan, die wichtigsten Ziele, die du in deinem Leben erreichen möchtest. Jetzt wird es ernst. Übertrage das eingekreiste Ziel aus dem "3 Monate" Zeitraum in die folgende Mindmap. Dies wird das große Ziel, das du mit dem PaperCoach ERFOLG erreichen wirst. Wenn du doch lieber ein anderes Ziel für die nächsten 3 Monate nehmen möchtest, dann hast du jetzt noch die Chance. Egal, was du jetzt wählst - bei diesem Ziel wirst du in den nächsten 90 Tagen bleiben.









GAMECHANGER
FÄLLIG AM:

WICHTIG: FÜR GRÖSSTMÖGLICHEN ERFOLG SETZTE DIR EIN S.M.A.R.TES ZIEL:

Spezifisch – je genauer du zielst, desto genauer kannst du treffen. Wähle dein Ziel so konkret wie möglich aus. Beispiel: "5 Kilogramm verlieren bis zum 31.12."

Attraktiv – du musst vom Ziel wirklich inspiriert sein. Je mehr du dich von ihm angezogen fühlst, desto mehr Power wirst du auf dem Weg dorthin entfalten können.

Messbar – Wie weißt du, ob dein Ziel erreicht wurde? Kannst du es in Zahlen messen? Wenn nicht, stell dir die Frage "woran erkenne ich, ob ich mein Ziel erreicht habe und schreib dir diese Antwort auf." Realistisch – du hast 90 Tage lang Zeit. Setze dir ein Ziel, dass dich herausfordert, aber nicht komplett unerreichbar ist.

Terminiert – an welchem Datum ist dein Ziel erreicht? Schnapp dir einen Kalender und finde heraus, welches Datum wir in 90 Tagen haben. Notiere dir das Datum in der Mindmap.)







4. WÄHLE DIE DREI GRÖSSTEN MEILENSTEINE AUS

Wähle nun die drei größten Meilensteine aus, die du auf dem Weg zu deinem großen Ziel erreichen wirst. Markiere sie mit einem farbigen Stift und setze sie in eine sinnvolle Reihenfolge, indem du sie jeweils mit einer Zahl markierst.

In den nächsten 90 Tagen wird jeder der drei Meilensteine für 30 Tage lang dein großes Teilziel sein.

6. SETZE DEADLINES

Schreibe dir nun für alle anderen Aufgaben in der Mindmap eine Deadline auf, zu welcher du sie erreicht haben wirst. Notiere die Deadline als exaktes Datum neben der Aufgabe. Nummeriere anschließend alle Aufgaben in der Reihenfolge, in der du sie ausführen wirst.





SUPERSTART IN DEN TAG - DEIN MORGENRITUAL

Die Art, wie du die erste Stunde deines Tages verbringst, ist unmittelbar damit verbunden, wie erfolgreich dein Tag und damit indirekt auch dein Leben wird.

Vielleicht klingt das für dich gerade schwer zu glauben. Doch sobald du es nur wenige Tage ausprobierst, wirst du feststellen, dass eine Veränderung davon, wie du in den Tag startest, wirklich alles in deinem Leben verändern kann. Unzählige der erfolgreichsten Sportler, Unternehmer und Künstler schwören darauf, dass ein gelungener Morgen eine lebensverändernde Wirkung auf Produktivität, Fokus, das Gefühl von Gelassenheit, Sinn und Glück hat.

Es gibt mittlerweile unzählige verschiedene Versionen von Morgenritualen. Einige dauern 10 Minuten, andere eine ganze Stunde.

Damit du dich mit dieser nützlichen Gewohnheit nicht selbst verwirrst, konzentrieren wir uns auf die 2 fundamentalen Hauptziele jedes Morgenrituals:

- 1. Meistere deine Gefühle: Starte gelassen und energiegeladen in den Tag.
- 2. Entwickle deinen Geist: Entwickle dich weiter, indem du etwas dazulernst.









Im folgenden kannst du anhand eines einfachen 3-Schritte Plans deine persönliche Morgenroutine basteln. Keine Sorge! Du kannst sie im Laufe der Zeit immer wieder ändern und an deine Bedürfnisse anpassen. Das Morgenritual ist dazu da, dir zu dienen, nicht umgekehrt!

1. Wie lange soll das Morgenritual dauern?
(Wähle eine Zeit zwischen 10 und 60 min)
2. Meistere deine Gefühle: Was wirst du tun, um in eine gute Stimmung zu kommen und wie lange? Wichtig: Du kannst auch mehrere dieser Tätigkeiten nacheinander absolvieren.
(Beispiele: Meditation, Visualisierung künftiger Erfolge, Spaziergang, kalte Dusche, tanze zu deinem Lieblingslied, absolviere ein kurzes Workout, schaue ein Motivationsvideo)
3. Entwickle deinen Geist: Was wirst du tun, um dich mental weiterzubilden und wie lange? Wichtig: Du kannst auch mehrere dieser Tätigkeiten nacheinander absolvieren.
(Beispiele: lese ein Buch, höre ein Audiobook, schreibe etwas, schau dir einen Vortrag an, spiele ein Geschicklichkeits-







Super! Nun trage dein gesamtes Morgenritual auf einen Blick hier ein:

DAUER	MEISTERE DEINE GEFÜHLE	ENTWICKLE DEINEN GEIST
10 min.	Meditation	
5 min.		Lesen

Gratulation! Du hast nun eine weitere Sache mit fast sämtlichen erfolgreichen Menschen dieser Welt gemeinsam - ab heute besitzt du ein Morgenritual!

Für viele ist dieses Ritual die wertvollste Gewohnheit, die sie jemals in ihr Leben integriert haben. Wir laden dich herzlich dazu ein, es einige Tage für dich zu probieren.

Nun aber genug des Vorgeplänkels: beginnen wir mit Tag 1 der 90 Tage!





"Was wir am nötigsten brauchen, ist ein Mensch, der uns zwingt, das zu tun, was wir können." – Ralph Waldo Emerson

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 89 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



() T	ΑG	ES	RÜ	СK	ВL	IC	((<u>;</u>) •	• •	• •	• • •	• • •	• (>
Fΰ	ir di	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	cbar															
1																									
2																									
Da	as h	abe	ich I	neut	e ge	elern	ıt:																		
Di	e H €	erau	sfor	deru	ung	fiel r	nir h	eute	e scl	nwe	r:														
_																									
_																									
Di	eses	s Wi	ssei	n we	erde	ich r	nir ii	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	l näl	ner z	zu ko	mm	nen:				
Id	een/	Geo	lank	en/ł	Krea	tives	3																		
		٠	٠	•			٠	٠			٠				٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠
	٠		٠	٠	٠	٠						٠							٠	٠	٠	٠	٠	٠	*
٠	٠			٠				٠							٠				٠	٠			٠	٠	



"Wenn Du Dich entscheiden musst und es nicht tust, dann ist das alleine schon eine Entscheidung."
– William James

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 88 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





(Э T,	ΑG	ES	RÜ	СK	BL	ICI	〈												(<u>U</u>) •	• • •	• • •	• • •	• • •	• (>
Fί	ir die	ese (drei	Din	ge bi	n icl	h he	ute	danl	kbaı															
1																									
2																									
Dá	as ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	nt:																		
_																									
_																									
_																									
Di	e He	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	eute	e sc	hwe	r:														
Di	eses	Wi	CCAI	1 \\/6	rde	ich r	mir i	n 71	ıkıın	ft ar	neia	non	um	mei	nem	7 i e	lnäl	ner 7	711 ka	nmm	nen:				
			0001		nac	10111		11 20	iitaii	i C GII	icig	11011,	GIII	IIICI	IICII	1 210	TTIG	ICI Z		211111	ICII.				
ld	een/	'Gec	lank	en/l	Krea	tives	S																		
	٠																		٠				٠		٠
٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠
																							•		*
•		•	•			•	•	٠	•	•	•			•	٠			•			•	•	•	•	•



"Amateure sitzen und warten auf Inspiration, wir Anderen stehen einfach auf und arbeiten dafür." – Stephen King

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 87 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







6) T A	GE	S	RÜ	СK	BL	IC	((<u>U</u>) •	•	• • •	• • •	• •	• (2
Fü	ir die	se d	rei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1.																									
2.																									
Da	as ha	be id	ch h	neut	e ge	elern	ıt:																		
Die	e He i	raus	for	deru	ıng	fiel r	mir h	ieute	e scl	nwe	r:														
Die	eses	Wis	ser	ı we	rde	ich r	mir iı	n Zu	ıkun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
Ide	een/(Geda	ank	en/ł	<rea< td=""><td>tives</td><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	S																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	•



"Die Kunst ist, ein Mal mehr aufzustehen als man umgeworfen wird." – Winston Churchill

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 86 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(Э T.	ΑG	ES	RÜ	СК	BL	ICI	K												⊕ (• • •	• •	• • •	• • •	• (2
F	ür die	ese	drei	Din	ge bi	in icl	h he	ute	danl	kbar	1:														
1																									
2																									
3	3																								
D	as ha	abe	ich	heut	te ge	elern	nt:																		
_																									
D	ie He	erau	sfo	rder	ung	fiel r	mir h	neute	e scl	hwe	r:														
D	ieses	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
-																									
_																									
lo	een/	'Geo	lank	ken/l	Krea	tives	S																		
				٠																					
٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	*	٠	٠	٠	٠	٠	٠	*	*	٠		٠	*	٠	•



"Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." – Albert Schweitzer

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 85 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





(⊘ T.	٩G	ES	RÜ	СК	BL	ICI	(① •	• •	• •	• •	• • •	• (-
F	ür die	ese (drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	dan	kbaı	r:														
1																									
2	·																								
3	3																								
D	as ha	abe	ich I	heut	e ge	elern	ıt:																		
D	ie He	rau	sfoı	der	ung	fiel r	mir h	ieute	e sc	hwe	er:														
_																									
-																									
D	ieses	Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen,	um	mei	inem	n Zie	el näl	her z	zu ko	omn	nen:				
lo	leen/	Geo	lank	(en/l	Krea	tives	6																		
	٠																				٠				



"Das Geheimnis des Erfolges kennen nur jene, die einmal Misserfolg gehabt haben." – Antoine de Saint-Exupéry

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 84 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
<u> </u>	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
zu diesem mema wiiniem neute mem terriem.	22
	23
	24





(∂ τ <i>ι</i>	A G	ES	RÜ	СK	BL	ICI	〈												(<u>U</u>) (• •	• • •	• •	• • •	• (2
Fί	ir die	ese	drei	Din	ge bi	n icl	n he	ute	danl	kbar	1:														
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	heut	e ge	elern	ıt:																		
Di	e He	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neute	e scl	hwe	r:														
Di	eses	s Wi	ssei	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	inem	n Zie	l näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
Id	een/	'Gec	lank	(en/l	Krea	tives	8																		
											•			•					•			•			•



"In einem Jahr von heute würdest Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen." – Karen Lamb

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 83 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(⊘ T,	٩G	ES	RÜ	СК	BL	ICI	K												(i) (• •	• •	• • •	• • •	• (-
Fί	ir die	ese (drei	Ding	ge bi	n icl	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	heut	e ge	elern	nt:																		
Di	ie He	rau	sfoi	der	ung	fiel r	mir h	neute	e sc	hwe	er:														
_																									
_																									
_																									
Di	eses	Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen,	, um	mei	inem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
ld	een/	Geo	lank	cen/l	Krea	tives	S																		
	٠			٠											٠				٠				٠		
٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	•
٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•



"Der Mensch arbeitet immer für ein Ziel. Wer jedoch keine eigenen Ziele hat, arbeitet für die von anderen." – Brian Tracy

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

() EREIGNISSE
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24







Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt :	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel nä	her zu kommen:
Ideen/Gedanken/Kreatives	



"Persönlichkeiten werden nicht durch schöne Reden geformt, sondern durch Arbeit und eigene Leistung."
– Albert Einstein

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 81 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(∂ Τ.	ΑG	ES	RÜ	СК	BL	ICI	K												① •	• •	• •	• •	• •	• • (?
Fi	ir die	ese	drei	Din	ge bi	n ic	h he	ute	danl	kbaı	1:														
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	heut	te ge	elerr	nt:																		
Di	е Не	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neute	e scl	hwe	r:														
_																									
Di	eses	s Wi	sse	n we	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	ı Zie	ıl näl	her z	zu ko	mm	nen:				
_																									
Id	een/	'Ger	lank	en/l	Krea	tivo	0																		
			•																						
																							٠		
	٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠		٠			٠				٠			٠		٠		٠
		٠		٠																	٠		٠		



"Wer in die Fußstapfen anderer tritt, hinterlässt selbst keine Spuren." – Che Guevara

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
n 80 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
o	
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







⊘ T	AG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	K												○ •	• • •	• •	• • •	• • •	• 6
Für di	ese (drei	Ding	ge bi	n ic	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																								
2																								
3																								
Dash	abe	ch I	neut	e ge	elerr	nt:																		
Die H	erau	sfor	derı	ıng	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
Diese	s Wi	ssei	1 We	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	, um	mei	inem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
Ideen	/Geo	ank	en/ł	Krea	tives	S																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



INSPIRATIONSBOOST #1

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, klare Ziele und Visionen zu definieren. Doch seien wir ehrlich: Wie oft fällt es uns schwer, herauszufinden, was wir wirklich wollen? Mit der "Dein perfekter Tag"-Übung drehen wir den Spieß um. Ein außergewöhnliches und erfüllendes Leben besteht nämlich aus außergewöhnlichen und erfüllenden Tagen. Also, wie soll dein perfekter Tag aussehen? Beantworte die folgenden Fragen und schaue, was mit dir passiert:

1. An welchem Ort lebst du?
2. Wie sieht dein Zuhause aus?
3. Neben wem wachst du auf?
4. Wie verbringst du deinen Morgen?



5. Wie sieht deine Arbeit aus? Und wie lange arbeitest du?
6. Wer sind deine Freunde? Worüber redet ihr?
7. Wie verbringst du deinen Abend?
8. Was sind deine letzten Gedanken, bevor du einschläfst?



"Wer in die Fußstapfen anderer tritt, hinterlässt selbst keine Spuren." – George Halas

•						
4'4	MEI	N #1	$T \wedge$	CES	FO	יוועי

	() EREIGNISSE
In 79 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





(⊙ T	ΑG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												·	• •	• •	• •	• • •	• 6
Εü	ür di	ese	drei	Din	ge bi	n icl	ր he	ute	dan	kbaı	r:														
1																									
2)																								
3	3																								
Da	as h	abe	ich I	heut	e ge	elern	ıt:																		
Di	ie H e	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
_																									
_																									
Di	iese:	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen	, um	mei	inem	n Zie	el nä	her z	zu ko	omn	nen:				
_																									
ld	leen,	/Ged	lank	en/l	Krea	tives	3																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠



"Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe." – Willy Meurer

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 78 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(⊙ T.	ΑG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												(i)	• •	• •	• • •	• • •	• (
F	ür di	ese	drei	Ding	ge bi	n icl	ր he	ute	dan	kba	r:														
1																									
2	·																								
3	3																								
D	as h	abe	ich I	heut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
-																									
D	ie H e	erau	sfor	deru	ung	fiel r	mir h	neut(e sc	hwe	er:														
_																									
_																									
D	ieses	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen	, um	me	inem	n Zie	el näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
_																									
					,																				
10	leen/	Gec.	iank •	æn/ŀ	<rea< td=""><td>tives</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	3																		
															٠										



"Gewinnen heißt, dass Du bereit bist länger zu laufen, härter zu arbeiten und mehr zu geben als alle anderen." – Vince Lombardi

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 77 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





(• (
Fί	ir die	ese	drei	Dino	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbaı															
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
_																									
Di	е Не	erau	sfor	deru	ung	fiel r	nir h	eute	e scl	hwe	r:														
Di	eses	s Wi	sseı	n We	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	her z	zu ko	omm	nen:				
Id	een/	'Geo	lank	en/ł	Krea	tives	6																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠



"Der Unterschied zwischen dem Unmöglichen und dem Möglichen liegt in der Entschlossenheit einer Person." – Tommy Lasorda

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
n 76 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







⊘ TAGESRÜCKBLICK □ • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:	



Ideen/Gedanken/Kreatives

"Nimm' Dir Zeit zum Nachdenken, aber wenn die Zeit zum Handeln kommt, hör' auf zu denken und tu' es." – Napoleon Bonaparte

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
n 75 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	_ :







○ TAGESRÜCKBLICK																○ •	• • •	• •	• • •	• • •	• • (-			
Für di	ese (drei	Ding	ge bi	n ic	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																								
2																								
3																								
Dash	abe	ch I	neut	e ge	elerr	nt:																		
Die H	erau	sfor	derı	ıng	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
Diese	s Wi	ssei	1 We	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	, um	mei	inem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
Ideen	/Geo	ank	en/ł	Krea	tives	S																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



"Warte nicht. Der Zeitpunkt wird niemals perfekt sein." - Napoleon Hill

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 74 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
	12
1	
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u> </u>



○ TAGESRÜCKBLICK																					• • •	• (
Fü	r die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	he	ute	danl	kbar															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	ıs ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
Die	е Не	rau	sfor	deru	ıng	fiel r	nir h	eute	e scl	hwe	r:														
_																									
_																									
Die	eses	Wi	ssei	n we	rde	ich r	mir iı	n Zu	kun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	l näl	her z	zu ko	omm	nen:				
Ide	een/	Geo	lank	en/ł	<rea< td=""><td>tives</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	6																		
	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	•	•			٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•



"Aufschub ist der Dieb der Zeit." – Edward Young

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 73 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(① •	• •	• •	• •	• • •	• (-
F	ür die	se (drei	Din	ge bi	n ic	h he	ute	dan	kbaı	1:														
1																									
2	2																								
3	3																								
D	as ha	ibe	ich I	heut	e ge	elerr	nt:																		
_																									
D	ie He	rau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
D	ieses	Wi	ssei	n we	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen,	um,	mei	inem	n Zie	el näl	her z	zu ko	omn	nen:				
lo	leen/	Geo	lank	en/l	Krea	tives	S																		
	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠		٠		٠	٠			٠				٠	٠		٠	٠			•	٠			٠		*



"Dein Geist soll Ideen liefern, nicht lagern." – David Allen

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 72 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	LT





(① •	• •	• •	• • •	• • •	• 6
Fü	ir di	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbaı	1:														
1																									
2																									
3																									
Da	as h	abe	ich I	heut	te ge	elern	ıt:																		
Di	e H e	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	eute	e scl	hwe	r:														
Di	eses	s Wi	ssei	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	inem	n Zie	el nä	her z	zu ko	omm	nen:				
Id	een,	/Geo	dank	en/l	Krea	tives	6																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



"Was Du mit guter Laune tust, fällt Dir nicht schwer." – Ungarische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 71 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	© • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1.	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , u	ım meinem Ziel näher zu kommen:
Ideen/Gedanken/Kreatives	



"Achtung verdient, wer vollbringt, was er vermag." - Sophokles

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 70 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





9) TA	GES	RÜ	СК	BL	ICI	〈												(i) (• • •	• •	• • •	• • •	• 6
Fü	r dies	e dre	i Din	ge bi	in icl	h he	ute	danl	kbar	1:														
1.																								
2.																								
3.																								
Da	s hab	e ich	heu	te ge	elern	nt:																		
_																								
Die	Hera	ausfo	rder	ung	fiel r	mir h	eute	e scl	hwe	r:														
Die	eses I	Wisse	en We	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl näl	her z	zu ko	omn	nen:				
Ide	en/G	iedan	ken/	Krea	tives	S																		
	٠		٠	٠	٠		٠		•	٠	٠	•	٠		٠	•	٠	٠	٠	٠		٠	٠	
																				٠				





Viele lassen sich auf dem Weg zum Erfolg von Youtube-Videos, Blogbeiträgen oder Büchern erfolgreicher Menschen inspirieren. Grundsätzlich ist das gut. Doch neben dem, was diese Menschen sagen, ist es mindestens genauso lehrreich zu verstehen, wie genau diese Menschen erfolgreich wurden. Vieles davon kannst du nämlich für deinen eigenen Erfolgsweg übernehmen. Legen wir los:

1. Was sind 3 aktuell lebende Menschen, die dich besonders inspirieren und im Leben dort stehen, wo du gerne stehen würdest?
1
2
3
2. Welche Einstellungen und Erfolgs-Eigenschaften vereinen diese Menschen?
3. Was waren die Schritte, die diese Menschen an den heutigen Punkt brachten?



4. Wie genau erlernten sie ihre besonderen Fähigkeiten und was tun sie heute, um sich weiterzuentwickeln?
5. Welche der Einstellungen und konkreten Fähigkeiten dieser Menschen entwickelst du gerade auch in dir?
6. Welche der Einstellungen und Fähigkeiten dieser Menschen können dir zum Erreichen deiner Ziele auch noch nützlich sein?
7. Was kannst du ab heute tun, um diese Einstellungen und Fähigkeiten in dir zu kultivieren?



"Wer etwas wirklich erreichen oder haben will, findet immer einen Weg. Wer aber etwas nicht wirklich will, findet immer einen Ausweg." – Sascha Heinzlmeier

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
n 69 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
<u>. </u>	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
	18
2	
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



(ЭT.	A G	ES	RÜ	СК	BL	ICI	K												(i)	• •	• •	• •	• • •	• (-
Fί	ir di	ese	drei	Ding	ge bi	n icl	n he	ute	danl	kbaı	r:														
1																									
2																									
3																									
Da	as h	abe	ich l	heut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
Di	e He	erau	sfoi	rder	ung	fiel r	nir h	neute	e scl	hwe	r:														
Di	eses	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	inem	n Zie	ıl näl	her z	zu ko	omn	nen:				
Id	een/	'Ged	dank	ken/l	Krea	tives	5																		
٠			٠	٠			٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠				٠		٠	
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



"Etwas wagen muss das Herz und früh auf sein, wenn es leben will." – Gottfried Keller

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 68 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



⊘т	ΑG	ES	RÜ	СK	ВL	IC	〈												(<u>U</u>) •	• •	• • •	• •	• •	• (
Für di	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1																								
2																								
3																								
Das h	abe	ich l	heut	e ge	elern	ıt:																		
Die H	erau	sfoi	rderı	ung	fiel r	mir h	eute	e scl	nwe	r:														
Diese	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	n Zie	l näl	ner z	u ko	omn	nen:				
Ideen	/Ged	dank	ken/ł	<rea< td=""><td>tives</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	3																		
	٠	٠	٠	٠	٠				٠		٠				٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
								٠	٠						٠	٠								



"Man belohnt seinen Lehrer schlecht, wenn man immer sein Schüler bleibt." - Friedrich Nietzsche

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 67 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







⊘ T	AG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	K												○ •	• • •	• •	• • •	• • •	• 6
Für di	ese (drei	Ding	ge bi	n ic	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																								
2																								
3																								
Dash	abe	ch I	neut	e ge	elerr	nt:																		
Die H	erau	sfor	derı	ıng	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
Diese	s Wi	ssei	1 We	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	, um	mei	inem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
Ideen	/Geo	ank	en/ł	Krea	tives	S																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



"Wer sich die richtigen Ziele setzt, kann nur gewinnen." – Marc M. Galal

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 66 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





																			○ •	• • •	• •	• • •	• • •	• 6
Für di	ese (drei	Ding	ge bi	n ic	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																								
2																								
3																								
Dash	abe	ch I	neut	e ge	elerr	nt:																		
Die H	erau	sfor	derı	ıng	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
Diese	s Wi	ssei	1 We	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	, um	mei	inem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
Ideen	/Geo	ank	en/ł	Krea	tives	S																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



"Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich." – Ludwig Andreas Feuerbach

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 65 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







○ TAGESRÜCKBLICK																									
Für	r dies	se dr	ei [Ding	ge bi	n icl	h he	ute	danl	kbaı															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	s hal	oe ic	h h	eut	e ge	elern	nt:																		
Die	Her	aus	for	deru	ıng	fiel r	mir h	eute	e scl	hwe	r:														
Die	eses '	Wis	sen	ı we	rde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl näl	her z	zu ko	omn	nen:				
Ide	en/G	eda	nke	en/k	<rea< td=""><td>tives</td><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	S																		
	٠			٠	٠		٠	٠				٠		٠	٠				٠	٠		٠	٠	٠	
	٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠		٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•



"Was du heute denkst, wirst du morgen tun." – Leo Tolstoi

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

MORGENRITUAL

	() EREIGNISSE
In 64 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u> </u>



64





	· • •	• • • •	• • •	• (-
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:				
1				
2				
3				
Das habe ich heute gelernt:				
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:				
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:			
Ideen/Gedanken/Kreatives				



"Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat." – Publilius Syrus

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 63 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





○ TAGESRÜCKBLICK																				○ •	• •	• •	• • •	• • •	• (
Fü	r die	ese (drei	Ding	ge bi	n ich	he	ute	dank	cbar															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	ıs ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	ıt:																		
Die	е Не	erau	sfor	deru	ıng	fiel n	nir h	eute	e sch	nwe	r:														
Die	eses	s Wi	ıse	1 We	rde	ich r	nir i	n Zu	kun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	l näl	ner z	zu ko	mm	nen:				
Ide	een/	'Gec	lank	en/ł	<rea< td=""><td>tives</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	6																		
		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	
•		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	*
٠	٠		•	٠			٠	٠	٠			٠			٠		•		٠	٠		•	٠	٠	٠



"Ohne dass einmal etwas schief ging, ist nie einer Meister geworden." – Russische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 62 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







																				·	• •	• •	• • •	• •	• (
Fί	ir die	ese	drei	Dino	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbaı															
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
_																									
Di	е Н е	erau	sfor	deru	ung	fiel r	nir h	eute	e scl	hwe	r:														
Di	eses	s Wi	sseı	n We	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	her z	zu ko	omm	nen:				
Id	een/	'Geo	lank	en/ł	Krea	tives	6																		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠



"Der Mensch kann unendlich viel, wenn er die Faulheit abgeschüttelt hat und sich vertraut, dass ihm gelingen muss, was er ernstlich will." – Ernst Moritz Arndt

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 61 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





																				(i) (• •	• •	• • •	• • •	• (-
Fί	ir die	ese (drei	Ding	ge bi	n icl	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	heut	e ge	elern	nt:																		
Di	ie He	rau	sfoi	der	ung	fiel r	mir h	neute	e sc	hwe	er:														
_																									
_																									
_																									
Di	eses	Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen,	, um	mei	inem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
ld	een/	Geo	lank	cen/l	Krea	tives	S																		
	٠			٠											٠				٠				٠		
٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•



"Der Kluge lernt nach dem ersten Fehler, der Dumme nach dem x-ten Fehler, der Weise lernt nie aus."
– Chinesische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 60 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





	· • • • • • • • • · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2.	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um m	einem Ziel näher zu kommen:
Ideen/Gedanken/Kreatives	



MEILENSTEIN #1

Wie hast du dich die letzten 30 Tage insgesamt gefühlt? Gehe ggf. zurück und ermittle den Durchschnitt deiner Tagesstimmungen.



Mi, ommoluptas dusam et fugit qui cum ut venimpe non pel maxim inctatur adit dolendam vene dolum es alia nimusda vid magniet magnimet poreic tem qui adit quate et, cone occum exerumet reped quiaerem ea sincitat ea dolori.

. Falls ja, welche drei Schlüsselhandlungen sind dafür verantwortlich?
).
3
. Falls nein, woran lag es und was musst du wissen/können/tun, um diese Herausforderung zu meistern'
. Falls nein, woran lag es und was musst du wissen/können/tun, um diese Herausforderung zu meistern'
. Falls nein, woran lag es und was musst du wissen/können/tun, um diese Herausforderung zu meistern'
. Falls nein, woran lag es und was musst du wissen/können/tun, um diese Herausforderung zu meistern . Was sind die 3 größten Lektionen der letzten 30 Tage? Und was hast du aus ihnen gelernt?



5. Wie hat der letzte Monat dich verändert?
6. Geh den letzten Monat durch und sieh dir an wie du deine Prioritäten gesetzt hast. Bist du zufrieden damit oder würdest du nächsten Monat anders einteilen?
7. Welchen Meilenstein musst du in den nächsten 30 Tagen erreichen, um an dein Ziel zu gelangen?
8. Welche Maßnahmen musst du ergreifen um das zu schaffen?

(



"Die Kraft, Reichtümer zu schaffen, ist unendlich wichtiger als der Reichtum selber." – Friedrich List

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 59 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Disea dasi Disea waxaa ish dafiir barba bura	
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



(∂ Τ.	ΑG	ES	RÜ	СК	BL	ICI	K												① •	• •	• •	• •	• •	• • (?
Fi	ir die	ese	drei	Din	ge bi	n ic	h he	ute	danl	kbaı	1:														
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	heut	te ge	elerr	nt:																		
Di	е Не	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neute	e scl	hwe	r:														
_																									
Di	eses	s Wi	sse	n we	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	ı Zie	ıl näl	her z	zu ko	mm	nen:				
_																									
Id	een/	'Ger	lank	en/l	Krea	tivo	0																		
																							٠		
	٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠		٠			٠				٠			٠		٠		٠
		٠		٠																	٠		٠		



"Nutze die Talente, die Du hast. Die Wälder wären sehr still, wenn nur die begabtesten Vögel sängen." – Henry van Dyke

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 58 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





	© • • • • • • • • ©
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2.	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Zie	l näher zu kommen:
Ideen/Gedanken/Kreatives	



"Beginne mit dem Notwendigen, dann tue das Mögliche – und plötzlich wirst Du das Unmögliche tun." – Franz von Assisi

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 57 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(⊘ T.A	A G	ES	RÜ	СК	BL	ICI	K												① •	• •	• •	• •	• • •	• (-
F	ür die	se (drei	Din	ge bi	n ic	h he	ute	dan	kbaı	1:														
1																									
2	2																								
3	3																								
D	as ha	ibe	ich I	heut	e ge	elerr	nt:																		
_																									
D	ie He	rau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neut	e sc	hwe	r:														
D	ieses	Wi	ssei	n we	erde	ich ı	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen,	um,	mei	inem	n Zie	el näl	her z	zu ko	omn	nen:				
lo	leen/	Geo	lank	en/l	Krea	tives	S																		
	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠
٠		٠		٠	٠			٠				٠	٠		٠	٠			•	٠			٠		*



"Fange zu tun an, dann hast du auch die Kraft dazu." – Ralph Waldo Emerson

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 56 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
·	20
7u diasam Thama will iah hauta washu lawan	21
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	
	22
	23
	24







6) T A	A G I	ES	RÜ	СК	ВL	IC	〈												① •	• •	• • •	• • •	• • •	• (
Fü	r die	se c	lrei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	dank	cbar	•														
1.																									
2.																									
3.																									
Da	s ha	ıbe i	ch l	neut	e ge	elern	ıt:																		
Die	e He	raus	sfor	deru	ung i	fiel r	mir h	neute	e scł	nwei	r:														
Die	eses	Wis	ser	1 We	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkunı	ft an	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	ner z	zu ko	omm	nen:				
Ide	een/	Ged	ank	en/ŀ	<rea< td=""><td>tives</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	6																		
	٠				٠	٠		٠				٠	٠	٠		٠	٠				٠	٠			٠
		٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠



"Willst du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen und keine Gelehrten." – Chinesische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

() EREIGNISSE
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24







(⊘ T,	٩G	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												(i) (• •	• •	• • •	• • •	• 6
F	ür die	se (drei	Ding	ge bi	n icl	ր he	ute	dan	kbaı	r:														
1																									
2)																								
3	3																								
D	as ha	be	ich l	heut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
_																									
D	ie He	rau	sfoi	deru	ung	fiel r	nir h	eute	e sc	hwe	r:														
D	ieses	Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft aı	neig	nen,	um	mei	inem	n Zie	l näl	her z	zu ko	omn	nen:				
Id	leen/	Geo	lank	æn/ł	Krea	tives	3																		
٠	٠	٠	٠	٠			٠	٠		٠	٠	٠		٠				٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠
•	•																								



"Sein, was wir sind, und werden, was wir werden können, das ist das Ziel unseres Leben." – Baruch de Spinoza

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

W EREIGNISSE
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24







(Э T.	A G	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												·	• •	• •	• • •	• • •	• (
Εü	ür die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1																									
2																									
3	3																								
Da	as ha	abe	ich l	heut	te ge	elern	ıt:																		
_																									
Di	ie He	erau	sfo	rderu	ung	fiel r	mir h	neute	e scl	nwe	r:														
Di	ieses	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
ld	een/	Gec	lank	ken/l	Krea	tives	3																		
٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
			•																	٠		٠			



"Glücklich sind die Menschen, wenn sie haben, was gut für sie ist." – Platon

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 53 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





(Эт.	ΑG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												① •	• •	• •	• • •	• • •	• (2
Fi	ir die	ese	drei	Din	ge bi	n icl	h he	ute	dan	kbaı	r:														
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	heut	e ge	elern	nt:																		
_																									
Di	e He	erau	sfoi	der	ung	fiel r	mir h	eute	e sc	hwe	er:														
_																									
_																									
_																									
Di	eses	s Wi	sse	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft a ı	neig	nen	, um	mei	nem	n Zie	el näl	ner z	zu ko	mm	nen:				
ld	een/	'Ged	lank	en/l	Krea	tives	S																		
													٠												



"Mit Fleiß, mit Mut und festem Willen lässt jeder Wunsch sich endlich stillen." – Novalis

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 52 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	۷4





6) T	٩G	ES	RÜ	СК	BL	ICI	〈												(i)	• • •	• • •	• • •	• • •	• (
Fü	r die	ese (drei	Dino	ge bi	in icl	h he	ute	danl	kbaı															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	ıs ha	abe i	ch l	neut	te ge	elern	nt:																		
Die	e He	raus	sfor	deri	ung	fiel r	mir h	neute	e scl	hwe	r:														
Die	eses	Wis	sser	1 W6	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	l näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
Ide	een/	Ged	ank	en/l	Krea	tives	S																		
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠		٠		٠	٠		٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠	•	٠	٠		•	٠				٠		•	٠	٠	•		٠	٠	٠		٠	٠	•



"Die Entfernung ist unwichtig. Nur der erste Schritt ist wichtig." – Marquise du Deffand

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 51 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





9) TA	GES	RÜ	СК	BL	ICI	〈												(i) (• • •	• •	• • •	• • •	• 6
Fü	r dies	e dre	i Din	ge bi	in icl	h he	ute	danl	kbar	1:														
1.																								
2.																								
3.																								
Da	s hab	e ich	heu	te ge	elern	nt:																		
_																								
Die	Hera	ausfo	rder	ung	fiel r	mir h	eute	e scl	hwe	r:														
Die	eses I	Wisse	en We	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl näl	her z	zu ko	omn	nen:				
Ide	en/G	iedan	ken/	Krea	tives	S																		
	٠		٠	٠	٠		٠		•	٠	٠	•	٠		٠	•	٠	٠	٠	٠		٠	٠	
																				٠				



"Faulheit ist die Angewohnheit, sich auszuruhen, bevor man müde ist." – Jules Renard

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	GEREIGNISSE
In 50 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu	kommen:
Ideen/Gedanken/Kreatives	



INSPIRATIONSBOOST #3

Leistungssportler nutzen seit jeher eine ganz bestimmte Technik, um dauerhaft motiviert zu bleiben und ihre Leistungsfähgikeit auf höchstem Niveau zu halten: Visualisierung. Durch die bildliche Vorstellung des Erreichens deiner Ziele, fühlst du dich schon heute kraftvoller, euphorischer und bringst dich selbst dazu, freudvoll am Ball zu bleiben. Klingt das gut? Dann probiere es direkt aus.









"Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserem Handeln." - William Shakespeare

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 49 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



6) T.	ΑG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												·	• •	• •	• • •	• • •	• (
Fü	ir die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	as ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	ıt:																		
_																									
Die	е Не	erau	sfor	deru	ung	fiel r	mir h	eute	e scl	nwe	r:														
Die	eses	s Wi	ssei	1 WE	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	ner z	zu ko	mm	nen:				
Ide	een/	Geo	lank	en/ł	<rea< td=""><td>tives</td><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	S																		
						٠				٠		٠		٠					٠				٠		
٠	٠		٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠		٠	٠		٠	٠	٠	
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠



"Nur indem man das Unerreichbare anstrebt, gelingt das Erreichbare. Nur mit dem Unmöglichen als Ziel kommt man zum Möglichen." – Miguel de Unamuno y Jugo

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 48 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	◎ • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	

Das habe ich heute gelernt:		

Die Herausforderung fiel mir heute schwer:								

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:								



"Glaube mir, dass eine Stunde der Begeisterung mehr gibt, als ein Jahr gleichmäßig und einförmig dahinziehenden Lebens." – Christian Morgenstern

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 47 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
za desem mema willion neate mem remen.	22
	23
	24
	۷4







	◎ • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	

Das habe ich heute gelernt:

Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:								

"Die Gegenwart, in der der Mensch lebt, wird nicht für ihn genussreich durch ruhigen Besitz des Erworbenen, sondern durch das Streben nach höheren Zielen." – Adolf Diesterweg

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 46 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





_			_		

6) T	ΑG	ΕS	RÜ	СK	ВL	ICI	Κ												○	• •	• • •	• • •	• • •	• (:
Fü	r die	ese	drei	Din	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	ıs ha	abe	ich I	neut	e ge	lern	ıt:																		
Die	e He	erau	sfor	der	ung	fiel r	mir h	neute	e sol	nwe	r:														
_																									
Die	eses	Wi	ssei	n we	erde	ich r	mir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	l näl	her z	zu ko	omn	nen:				
_																									
Ide	een/	Geo	lank	en/l	<rea< td=""><td>tives</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	6																		
		٠																	•	٠		٠	٠		
	٠		٠				٠	٠							٠		٠		٠	٠		٠	٠	٠	



"Man muss gut überlegen, was man sich wünscht. Es könnte passieren, dass man es bekommt." – Eduard Mörike

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 45 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Zie	l näher zu kommen:

Ideen/Gedanken/Kreatives



"Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft." – Marie von Ebner-Eschenbach

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 44 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







6) T	ΑG	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	<												·	• •	• •	• •	• •	• 🔆
Fü	ir die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	he	ute	dank	cbar															
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	abe	ich I	neut	e ge	lern	t:																		
Di	e He	rau	sfor	deru	ıng 1	fiel n	nir h	eute	e sch	nwei	r:														
Di	eses	Wi	ssei	n we	rde	ich r	nir i	n Zu	kun	ft an	eigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l nä	her z	zu ko	omn	nen:				
_																									
Ide	een/	Geo	lank	en/ł	(rea	tives	3																		
		٠				٠	٠		٠	٠											٠				
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	



"Liebst du das Leben? Dann vergeude keine Zeit, denn daraus besteht das Leben." – Benjamin Franklin

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 43 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	kommen:



"Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern unsere Vorstellungskraft." – Émile Coué

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 42 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diego droi Diego worde iele defiis beste ture	
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	© • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:



"Talent, das ist Glaube an sich selbst und an die eigene Kraft." – Maxim Gorki

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 41 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:



"Hoffnung ist eine Art Glück, vielleicht das größte Glück, das diese Welt bereit hält." – Samuel Johnson

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 40 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	۷4





	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:

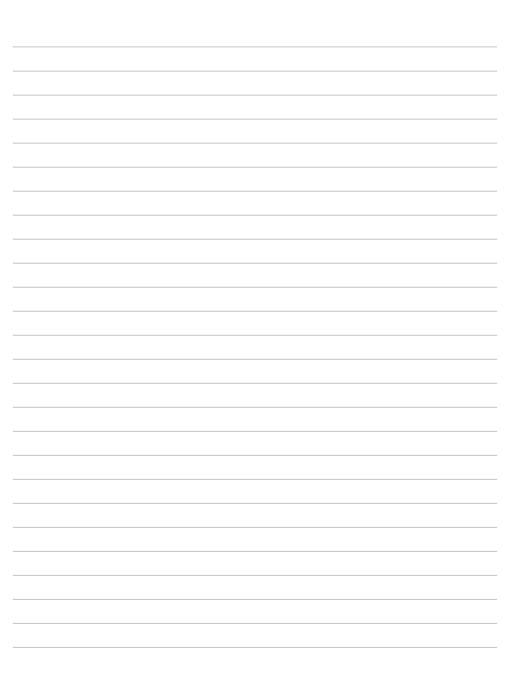


INSPIRATIONSBOOST #4

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass es bereits erfolgreichen Menschen leichter fällt als anderen, weitere Erfolge zu feiern? Das ist kein Zufall. Verantwortlich dafür ist der psychologisch untersuchte "Winner-Effekt". Das Erreichen von Zielen beeinflusst die Biochemie unseres Gehirns, macht uns optimistischer, kreativer und motivierter. Die gute Nachricht: Du kannst diesen Effekt auch auslösen, indem du dir vergangene Erfolge vergegenwärtigst. Lust auf einen Test?

Schreibe 3 Ziele auf, die du in der Vergangenheit schon erreicht hast. Versetze dich dabei in die Situation ninen. Wo bist du damals gewesen? Wie hast du dich gefühlt?







"Wir wollen unseren Geist schulen, sich das zu wünschen, was die Situation erfordert." - Seneca

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 39 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







€ • •

l
2
3
Das habe ich heute gelernt:
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:



"Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen." – Chinesische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 38 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
<u> </u>	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1.	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen :	21
	22
	23
	24





6) T	٩G	ES	RU	СК	ВL	ICI	K												O			
Εü	r die	ese (drei	Dino	ge bi	n ich	he	ute	danl	kbar													
					, 0 0.																		
3.																							
Da	s ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	t:																
_																							
_																							
Die	е Не	rau	sfor	derı	ıng	fiel r	nir h	neute	e sol	nwe	r:												
Die	eses	Wi	ssei	1 WE	erde	ich r	mir i	n Zu	kun	ft ar	eigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	her z	zu ko	omn	nen:		
_																							
_																							
lde	een/	Geo	lank	en/ŀ	Krea	tives	5																
•	٠	٠	٠	٠	٠										٠				٠	٠			
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠			٠	٠	٠	٠		٠	٠			



"Jeder Tag ist eine neue Chance, das zu tun, was du möchtest." – Friedrich von Schiller

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 37 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







_			_	_	_			_

6) T.	A G	ES	RÜ	СK	ВL	ICI	〈												·	• •	• •	• •	• •	• 🔆
Fü	r die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	h he	ute	danl	kbar	•														
1.																									
2.																									
Da	ıs ha	abe	ich I	neut	te ge	lern	t:																		
Die	е Не	erau	sfor	der	ung	fiel r	nir h	neute	e scl	nwe	r:														
Die	eses	s Wi	sse	n we	erde	ich r	nir i	n Zu	kun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	her z	zu ko	omn	nen:				
Ide	een/	'Ged	dank	en/l	Krea	tives	3																		
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•
	٠		٠	٠			٠	٠				٠		٠	٠				٠	٠		٠	٠		
			٠	٠			٠		٠		٠				٠				٠	٠					



"Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach einem Hindernis. Vielleicht ist keines da." – Franz Kafka

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 36 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u>-</u> ·







	© • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:



"Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen." – Augustinus

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 35 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
<u> </u>	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
zu diesem mema wiindm eute mem iemen.	
	22
	23
	24







○ • • • •

Fü	r die	ese (drei	Ding	je bi	n ich	he	ute	danl	kbar	•														
1.																									
2.	_																								
3.																									
Da	s ha	abe	ich I	neut	e ge	lern	t:																		
Die	е Не	rau	sfor	deru	ına i	fiel n	nir h	neute	e scl	nwei	r:														
					- 3																				
D:		147				: - I				Cı						- 7:-	1 21								
DIE	eses	VVI	ssei	ı we	rae	ich r	nırı	n Zu	IKUN	it an	eigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	ınaı	ner z	ZU KO	omm	nen:				
_																									
_																									
Ide	on/	Car	lank	on/k	(roo	tives																			
	•		,	•																					
				٠			٠				٠				٠				٠						
						٠			٠	٠	٠	٠	٠	٠			٠	٠		٠	٠			٠	
		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠				٠		٠		٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
																				٠					
-				•			•	•			•				•				•	•			•		



"Ein Traum ist unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will." – Victor Hugo

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 34 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	⊕ • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	

Das habe ich heute gelernt:		

Die Herausforderung fiel mir heute schwer:

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:									



"Das Wort unmöglich gibt es nur im Wörterbuch von Narren." – Napoleon

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 33 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u> </u>







Ø TAGESRÜCKBLICK		(∵) • •

·		0	0	0	•	0	0	0	0	(;)
---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar: 1																										
2	Für	dies	e dr	ei Dir	nge b	in ic	h he	ute	dank	cbar	•															
Die Herausforderung fiel mir heute schwer: Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen, um meinem Ziel näher zu kommen:	1																									
Die Herausforderung fiel mir heute schwer: Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen, um meinem Ziel näher zu kommen:	2																									
Die Herausforderung fiel mir heute schwer: Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen, um meinem Ziel näher zu kommen:	3																									
Die Herausforderung fiel mir heute schwer: Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:	0																									_
Die Herausforderung fiel mir heute schwer: Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen, um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives																										
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives	Das	hab	e ich	hei	ute g	elerr	ıt:																			
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives																										_
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives																										_
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives																										_
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives																										
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen: Ideen/Gedanken/Kreatives	Die I	Hera	ausf	orde	runa	fiel r	mir h	neute	e sch	ıwei	-															
Ideen/Gedanken/Kreatives					9																					
Ideen/Gedanken/Kreatives																										-
Ideen/Gedanken/Kreatives																										-
Ideen/Gedanken/Kreatives																										-
Ideen/Gedanken/Kreatives																										
	Dies	ses I	Niss	en 🛚	verde	ichı	mir i	n Zu	kunt	ft an	eigr	nen,	um	mei	nem	Zie	l näl	ner z	u ko	mm	nen:					
																										_
																										_
	Idee	n/G	edai	nken	/Krea	ative	S																			
															٠					٠			٠			
																					٠	٠		٠		
					٠	٠			٠	٠			٠	٠		٠	٠	٠			٠	٠			٠	
		•				٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	
		•			٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	•	٠	٠		•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	



"Arbeit, die Freude macht, ist schon zur Hälfte fertig." – Französische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 32 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u> </u>







6) T	A G	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	〈												○ •	• •	• •	• •	• •	•
Fü	r die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	he	ute	dank	kbar															
Da	s ha	abe	ich I	neut	e ge	lern	t:																		
Die	Не	erau	sfor	deru	ing 1	fiel n	nir h	eute	e sch	nwe	r:														
_																									
Die	eses	s Wi	ssei	ı we	rde	ich r	nir i	n Zu	kun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
_																									
_																									
Ide	een/	'Geo	lank	en/ł	<rea<sup>-</rea<sup>	tives	ò																		
	٠						٠							٠	٠	٠		٠		٠			٠		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
																				٠					



"Glaube, dass das Leben lebenswert ist, und Dein Glaube wird helfen, diese Tatsache zu erschaffen." – William James

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 31 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	© • • • • • • • • ©
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem	Ziel näher zu kommen:



"Du bist deine eigene Grenze, erhebe dich darüber!" – Hafes

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 30 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



_			_	_		

⊘ T.	ΑG	ΕS	RÜ	СК	ВL	ICk	(·	• •	• • •	• • •	• •	• 6
Für die	ese	drei	Din	ge bi	n ich	he	ute (dank	cbar															
1																								
2																								
3																								
Das h	abe	ich I	neut	te ge	elern	t:																		
Die He	erau	sfor	der	ung	fiel r	nir h	eute	e sch	nwe	r:														
Dieses	s Wi	ssei	1 W	erde	ich r	nir iı	n Zu	kun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	ner z	zu ko	mm	nen:				
Ideen/	'Geo	dank	en/	Krea	tives	3																		
															٠									
			٠																	٠				
							٠							٠									٠	



MEILENSTEIN #2

Wie hast du dich die letzten 30 Tage insgesamt gefühlt? Gehe ggf. zurück und ermittle den Durchschnitt deiner Tagesstimmungen.



Mi, ommoluptas dusam et fugit qui cum ut venimpe non pel maxim inctatur adit dolendam vene dolum es alia nimusda vid magniet magnimet poreic tem qui adit quate et, cone occum exerumet reped quiaerem ea sincitat ea dolori.

. Falls ja, welche drei Schlüsselhandlungen sind dafür verantwortlich?
2.
3
. Falls nein, woran lag es und was musst du wissen/können/tun, um diese Herausforderung zu meistern
. Was sind die 3 größten Lektionen der letzten 30 Tage? Und was hast du aus ihnen gelernt?



5. Wie hat der letzte Monat dich verändert?
6. Geh den letzten Monat durch und sieh dir an wie du deine Prioritäten gesetzt hast. Bist du zufrieden damit oder würdest du nächsten Monat anders einteilen?
7. Welchen Meilenstein musst du in den nächsten 30 Tagen erreichen, um an dein Ziel zu gelangen?
8. Welche Maßnahmen musst du ergreifen um das zu schaffen?

(



"An der Spitze ist immer Platz." – Daniel Webster

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 29 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





	◎ • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	

Das nabe ich neute ge	iernt:		

Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:		
	-	
	_	



"Schlägt dir die Hoffnung fehl, nie fehle dir das Hoffen! Ein Tor ist zugetan, doch tausend sind noch offen."
– Friedrich Rückert

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 28 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(

0	T	٩G	ES	RÜ	СК	BL	IC	〈												·	• •	• •	• •	• •	• 6
Für	die	ese (drei	Din	ge bi	in ich	he	ute	danl	kbar	•														
1																									
2																									
3.	_																								
Das	s ha	abe	ich I	neut	e ge	elern	t:																		
Die	Не	rau	sfor	der	ung	fiel r	nir h	eute	e scl	nwe	r:														
Die	ses	Wi	sser	ı we	rde	ich r	nir i	n Zu	kun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
Ide	en/	Ged	ank	en/l	Krea	tives	3																		
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
							٠								٠										



"Die Arbeit hält drei große Übel fern: die Langeweile, das Laster und die Not." – Voltaire

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	WEREIGNISSE
In 27 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	© • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses **Wissen** werde ich mir in Zukunft **aneignen**, um meinem Ziel näher zu kommen:



"Viele Menschen sind zu gut erzogen, um mit vollem Mund zu sprechen, aber sie haben keine Bedenken, es mit leerem Kopf zu tun." – Oscar Wilde

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
n 26 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u></u>







(
	_

⊘ T	ΑG	ESI	RÜ	CK	ВL	IC	((i)	• • •	• • •	• • •	• • •	• 6
Für di	ese (drei [Ding	je bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1																								
2																								
3																								
Das h	abe i	ich h	eut	e ge	elern	ıt:																		
Die H		-f	Jan		fiolin	wir b			21440															
Die H	eraus	STOR	aeru	ing	nerr	THE F	ieute	e SCI	iwe	Γ.														
Б.	145*						_		c.						-									
Diese	S WI	ssen	ı we	rde	ich r	mir ii	n Zu	Kun	rt ar	ieigi	nen,	um	mei	nem	1 ZIE	el nai	ner z	ZU KO	omn	nen:				
Ideen	/Ged	anke	⊃n/k	(rea	tives	S																		
	,																							٠
		٠		٠		٠		٠			٠													
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		•				•																•		



"Es werden mehr Menschen durch Übung tüchtig als durch ihre ursprüngliche Anlage." – Demorkit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 25 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	
	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



	© • • • • • • • • ©
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:



"Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten." – Mark Twain

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 24 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
	13
2	14
3	
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	۷+







	◎ • • • • • • • €
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meiner	m Ziel näher zu kommen:



"Eine Stunde konzentrierter Arbeit facht die Lebensfreude besser an als ein Monat dumpfen Brütens."
– Benjamin Franklin

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 23 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	©	
- Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	_	

2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:	



"Wenn man selbstbewusst in Richtung seiner Träume geht und sich bemüht das Leben zu führen, das man möchte, wird man in alltäglichen Situationen unerwarteten Erfolg haben." – Henry David Thoreau

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
n 22 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:



"Möge dein schlechtester Tag der Zukunft besser sein als dein bester der Vergangenheit." – Laotse

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 21 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Disconduci Discono consula inhala filia harata tama	
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	Z4







	· · · ·

Für	r die	ese (drei	Ding	ge bi	n ich	he	ute	dank	bar		_													
1.																									
2.																									
3.																									
Da	s ha	abe i	ch l	neut	e ge	lern	t:																		
Die	Не	raus	sfor	deru	ıng 1	fiel r	nir h	eute	e sch	ıwei	r:														
					3																				
Die		14/:			rdo	iob r	~iri	n 71	Lund	f+ am				m oi	n o no	7io	اة ما	or -	n i lee						
DIE	eses	VVI	sser	ı we	rde	ICH	1111 11	11 ZU	KUIII	l an	leigi	ien,	um	пе	пеп	ZIE	Hai	iei z	LU KC	11111	ien.				
Ide	en/	Ged	ank	en/k	<rea< th=""><th>tives</th><th>3</th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></rea<>	tives	3																		
		٠		٠	٠		٠	٠						٠	٠				٠	٠			٠	٠	
•	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠
				•	٠		•	٠						•	•				•	•					•
															•				•						



"Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt." – Adolf von Harnack

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 20 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







○ TAGESRÜCKBLICK	© • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt :	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:	
	_
	-





Grundsätzlich gibt es Ansätze, wie wir uns dazu motivieren, langfristig am Ball zu bleiben: Inspiration und Verzweiflung. Entweder wir fühlen uns sehr stark von einem Ziel angezogen (Stichwort: Visualisierung) oder ein Scheitern macht uns so große Sorge, dass wir es uns einfach nicht erlauben wollen. Je häufiger du Inspiration als Motivationsquelle anzapfen kannst, desto besser. Doch manchmal hilft ein sanfter Tritt in den Hintern, in dem du dir bewusst machst, wie sich dein Leben entfaltet, wenn du deine Ziele NICHT erreichst.

sein, wenn du deine Ziele nicht erreichst? Wie wirst du am Ende deines Lebens fühlen, wenn du zurück- plickst und dir eingestehst, dass du aufgegeben hast?







"Man muss lernen, mit dem Gegebenen zufrieden zu sein, und nicht immer das verlangen, was gerade fehlt." – Theodor Fontane

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 19 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





_			_		$\overline{}$		~

6) T	٩G	ES	RÜ	СК	ВL	ICI	K												(i) (• • •	• •	• • •	• •	• 🔅
Fü	ir die	ese (drei	Ding	ge bi	n ich	n he	ute	danl	kbar															
1																									
2																									
3																									
Da	as ha	ibe i	ich I	neut	e ge	lern	ıt:																		
_																									
Di	e He	rau	sfor	deru	ıng i	fiel r	nir h	neute	e scl	nwe	r:														
_																									
_																									
_																									
Di	eses	Wis	ssei	1 we	rde i	ich r	mir i	n Zu	kun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	ner z	zu ko	omn	nen:				
_																									
_																									
_																									
Lal	/	0 = =	امرما	a :a /I	/	hi																			
Ide	een/	Geo	iank	en/r	rea	tives	5																		
														٠		٠		٠		٠	٠				
						٠				٠											٠				
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	



"Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher sahst, denn das heißt ein neues Leben beginnen." – Marc Aurel

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 18 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	- :







	☺ • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	kommen:



"Junge Leute reden von dem, was sie tun, alte davon, was sie getan haben, und Narren von dem, was sie tun wollen." – Französische Weisheit

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 17 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	
	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24

	1	· · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:		
1		
2		
3		

Das habe ich heute gelernt:
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:				



"Alle Autorität, die ich besitze, beruht einzig darauf, dass ich weiß, was ich nicht weiß." – Sokrates

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	GEREIGNISSE
In 16 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	commen:



"Mach' nur einmal das, von dem andere sagen, dass du es nicht schaffst, und du wirst nie wieder auf deren Grenzen achten müssen." – James Cook

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 15 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	
	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24



Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:
1

Das habe ich heute gelernt:	

Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
	_

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:



"Mache dir selbst zuerst klar, was du sein möchtest, und dann tue, was du zu tun hast." – Epiktet

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 14 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
<u> </u>	
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







6) T.	ΑG	ES	RÜ	СK	ВL	ICI	Κ												·	• • •	• • •	• • •	• •	• 🔆
Fü	r die	ese	drei	Ding	ge bi	n ich	he	ute	danl	kbar															
1.																									
2.																									
3.																									
Da	ıs ha	abe	ich I	neut	e ge	lern	t:																		
Die	е Не	erau	sfor	deru	ıng	fiel r	nir h	neut	e scl	nwe	r:														
Die	eses	s Wi	ssei	1 we	rde	ich r	nir i	n Zu	ıkun	ft ar	neig	nen,	um	mei	nem	n Zie	ıl nä	her z	zu ko	omn	nen:				
_																									
_																									
Ide	een/	'Geo	lank	en/ł	(rea	tives	3																		
					٠				٠	٠															
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•	٠	٠	٠	•	٠	٠		٠	٠	٠	•



"Um glücklich zu sein, muss man das Unglück meiden, um fröhlich zu sein, muss man die Langeweile meiden." – Leo N. Tolstoi

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 13 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







○ TAGESRÜCKBLICK	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	ommen:



"Kleine Gelegenheiten sind oft der Anfang zu großen Unternehmungen." – Demosthenes

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 12 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

bleses wissen werde ich mit in zukumt aneignen, um meinem ziel naher zu kommen.



"Alles, was im Menschen tüchtig ist, wird gesteigert, gibt er sich einer großen Aufgabe hin." – Gustav Freytag

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 11 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







○ TAGESRÜCKBLICK	
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses **Wissen** werde ich mir in Zukunft **aneignen**, um meinem Ziel näher zu kommen:

Ideen/Gedanken/Kreatives



"Denke an die Briefmarke, mein Sohn. Sie sichert sich den Erfolg durch die Fähigkeit an einer Sache festzuhalten bis sie am Ziel ankommt." – Josh Billings

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

	() EREIGNISSE
In 10 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







(∵ • •	• • •	۰

Fü	r die	ese (drei	Dino	ıe bi	n ich	he	ute	danl	kbar															
Da	ıs ha	abe i	ich I	neut	e ge	lern	t:																		
Die	e He	raus	sfor	deru	ing 1	fiel n	nir h	neute	e scl	hwe	r:														
Die	eses	Wis	sseı	1 We	rde i	ich r	nir i	n Zu	ıkun	ft ar	neigi	nen,	um	mei	nem	ı Zie	l näl	her z	zu ko	omm	nen:				
Ide	een/	Ged	ank	en/ł	(rea	tives	3																		
	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠			٠								٠		٠	٠	٠	٠
•	٠	٠	٠	٠	٠																				
	٠			٠																		٠			

(



INSPIRATIONSBOOST #6

Wir sind an deinem letzten Inspirationsboost angelangt. Dieses Mal halten wir es kurz: jetzt wird gefeiert!
Wie und wo möchtest du den erfolgreichen Abschluss der 90 Tage feiern? Überlege dir jetzt, wie du dich selbst belohnen möchtest.







"Um klar denken zu können, muss ein Mensch regelmäßig Perioden der Einsamkeit einplanen, in denen er sich konzentrieren und ohne Störung seiner Phantasie nachgeben kann." – Thomas Edison

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 9 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen :	21
	22
	23
	24





Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu k	kommen:

Ideen/Gedanken/Kreatives



"Wirkliche Schwierigkeiten können überwunden werden. Nur die imaginären sind unüberwindbar."
– Theodore Newton Vail

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 8 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
za desem mema willion neate mem remen.	22
	23
	24
	۷4







()						(.)

€.	וו כ	AU	ES	ĸυ	CK	ВL	ICI	`												0					
									dank	char															
					de ni				uaiir	Wai	•														
٥.																									
Da	c h	aho i	oh l	a o ut	e ge	Jorn																			
Dα	5110	ane i	CIII	leut	e ge	ieii																			
Die	Н	ralle	efor	deri	ına	fiel r	nir h	nei ita	e sch	חווים															
DIC	110	nau.	5101	uert	ing	IICII	1111 1	icut	5 301	10001															
Die	200	Wie	1022	1 \\/ (-	rde	ich r	mir i	n 71	ıkun	ft an	nia	non	um	mei	nem	7ie	lnäl	ner -	711 ka	nmm	nen:				
DIC			3001		iuc	10111		11 20	iikuiii	i C GII	icigi	1011,	uiii	IIICI	IICII	1 210	rriai	101 2		211111	ICII.				
lde	en/	Ged	ank	en/ł	<rea< td=""><td>tives</td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></rea<>	tives	6																		
•		٠							٠													٠	٠	٠	٠
					٠																		٠	٠	
٠	٠			٠	٠	٠	٠		٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	



"Entweder werden wir einen Weg finden oder wir machen einen!" – Hannibal

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	GEREIGNISSE
In 7 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	-·







	◎ • • • • • • • • €
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem 2	Ziel näher zu kommen:



"Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken." – Galileo Galilei

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 6 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	☺ • • • • • • • • €
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinen	n Ziel näher zu kommen:





"Dem Menschen einen Glauben schenken, heißt seine Kraft verzehnfachen." – Gustave Le Bon

\odot	MEIN	41	ΤΛ.	~ F C	-	211	•
t. ナ	MEIN	# 1	$-\mathbf{I}\mathbf{A}$	GES	FΟ	ΚU	×

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 5 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







	© • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Ideen/Gedanken/Kreatives

Dieses **Wissen** werde ich mir in Zukunft **aneignen**, um meinem Ziel näher zu kommen:



"Jedes Wachstum hängt von Bewegung ab. Es gibt keine körperliche oder intellektuelle Entwicklung ohne Anstrengung, und Anstrengung bedeutet Arbeit." – Calvin Coolidge

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
n 4 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
a dieden mena winten neute men terren	22
	23
	24
	∠≒







	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu l	kommen:

Ideen/Gedanken/Kreatives



"Der ideale Tag wird nie kommen. Er ist heute, wenn wir ihn dazu machen." – Ohoraz

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

Ø ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 3 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24





⊘ TAGESRÜCKBLICK	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	
3	
Das habe ich heute gelernt:	
Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	

Dieses **Wissen** werde ich mir in Zukunft **aneignen**, um meinem Ziel näher zu kommen:

Ideen/Gedanken/Kreatives





"Nicht, was ich habe, sondern was ich schaffe, ist mein Reich." – Thomas Carlyle

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊗ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
In 2 Tagen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	_·



⊘ TAGESRÜCKBLICK	∷ • • • •
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:	
1	
2	

Das habe ich **heute gelernt:**

L	the Heraustorderung her mir neute schwer:	
_		_

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:	



"Das Beste an der Zukunft ist, dass sie uns immer einen Tag nach dem anderen serviert wird." – Abraham Lincoln

⊕MEIN #1 TAGESFOKUS

	© EREIGNISSE
Morgen werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24







Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar: 1 2	
2	
3	

Die Herausforderung fiel mir heute schwer:	
Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:	



"Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gegenüber steht. Und das notwendigste Werk ist immer die Liebe." – Meister Eckhart

⊕ MEIN #1 TAGESFOKUS

⊘ERFOLGSPLAN	() EREIGNISSE
Heute werde ich folgendes Ziel erreichen:	05
	06
	07
	08
	09
	10
Diese drei Dinge werde ich dafür heute tun:	11
1	12
2	13
3	14
	15
Diese drei Dinge werde ich dafür heute meiden:	16
1	17
2	18
3	19
	20
Zu diesem Thema will ich heute mehr lernen:	21
	22
	23
	24
	<u> </u>







	(· · · ·
Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:		
1		

Das habe ich heute gelernt:

Die Heraustord	erung fiel mir heute	schwer:		

Dieses Wissen werde ich mir in Zukunft aneignen , um meinem Ziel näher zu kommen:

Ideen/Gedanken/Kreatives



RÜCKBLICK

1. Wie haben dich die letzten 90 Tage verändert?
2. Auf welche Erfolge, egal wie groß oder klein, bist du besonders stolz?



3. Wie wäre dein Alltag heute, wenn du dich vor 90 Tagen NICHT dazu entschieden hättest, dich auf den Weg zu deinem #1 Ziel aufzumachen?

Abschließend: Blättere die Seiten der letzten 90 Tage noch einmal durch und markiere jeden kleinen Erfolg mit einem farbigen Stift.



GESCHAFFT!

Gratulation! Du hast es geschafft. Wie fühlt sich das an? Hinter dir liegen 90 Tage produktives, fokussiertes, herausforderndes und aufregendes Leben. Du kannst stolz auf dich sein. Egal wie viele der 90 Tage du absolviert hast und egal wie viele Hindernisse dich auf dem Weg zu deinem Ziel erwarteten:

Du bist heute ein neuer Mensch. Du hattest den Mut, einen großen Schritt in die richtige Richtung zu gehen. In die Richtung der stärksten, kühnsten und weisesten Version deiner selbst.

Mit jedem neu anbrechenden Tag, bist du im Begriff, eine weitere Seite in der Geschichte deines Lebens zu schreiben. Natürlich wäre keine Geschichte spannend, wenn der Held oder die Heldin darin nicht immer wieder auf Herausforderungen treffen würde.

Komm schon, seien wir ehrlich: ist die Geschichte nicht sogar dann am spannendsten, wenn die Herausforderung besonders groß ist?

Was also, wenn deine Reise an dieser Stelle längst nicht beendet ist? Was, wenn die letzten 90 Tage nur ein kleines Kapitel in deinem persönlichen Epos waren? Lass deine Enkel eines Tages darüber staunen, welche Geschichten du zu erzählen hast.

Oh, eine Sache noch: Haben dich die letzten 90 Tage gestärkt? Dann mach weiter, starte die nächsten 90 Tage Challenge!

Es gibt keine Grenzen. Dein wichtigster Gegenspieler bist du selbst. Mach dich stolz. Die nächsten Seiten sind weiß.

Was sollen sie über dich sagen?

Über den Link www.paper-coach.de/es-geht-weiter kannst du unter Angabe deiner Rechnung eine rabattierte neue Version des Papercoach ERFOLG anfordern.

















