

Kombi 3: Woche «Produktivität», Tag «Achtsamkeit»

20252026H1H2

KW 33 | 11.-17. August

KW M D M D F S S

31 28 29 30 31 1 2 3

32 4 5 6 7 8 9 10

33 11 12 13 14 15 16 17

34 18 19 20 21 22 23 24

35 25 26 27 28 29 30 31

WOCHENFOKUS

TO DO

«

Fokus bedeutet:
Nein zu sagen
zu den Hunderten von
anderen guten Ideen,
die da draussen sind.

»

Vorlagen

START

HABIT-TRACKER

MOOD-TRACKER

NOTIZBUCH

HABIT-TRACKER

Montag 11

Dienstag 12

Mittwoch 13

Donnerstag 14

Freitag 15

Samstag 16

Sonntag 17

Wochenplaner «Produktivität»

Plane deine Woche im
Stundentakt durch.

KOMBI 3:
WP-TA

Tagesplaner «Achtsamkeit»
Dieser Tagesplaner ist sehr gut
geeignet fürs Journaling.
Drei Fragen zum Reflektieren und
ansonsten viel Platz zum Schreiben.

20252026H1H2

DONNERSTAG | 14. August

KW M D M D F S S

31 28 29 30 31 1 2 3

32 4 5 6 7 8 9 10

33 11 12 13 14 15 16 17

34 18 19 20 21 22 23 24

35 25 26 27 28 29 30 31

DAS WAR TOLL

WAR NICHT SO TOLL

HAB ICH GELERNT

HABIT-TRACKER

MOOD-TRACKER

KW 33

NOTIZBUCH

HABIT-TRACKER

MOOD-TRACKER

Frühstück

Hotel-Buffer

Mittagessen

Salat, Pizza frutti di mare

Abendessen

Salat, gegrillter Tintenfisch, 2 Sorbet

Snacks

Clementinen, 1 Sorbet

VENEDIG

13. August - Rialto Brücke

Pizzeria Antonio

Abendessen: Ristorante di pesce

Yeahhh...

Lust auf Gondelfahrt?

KW 1 | 30. Dezember - 5. Januar

→ HABIT-TRACKER

→ MOOD-TRACKER

IAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

KW	M	D	M	D	F	S	S
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31	1	2

WOCHENFOKUS

TO DO

-
-
-
-
-
-
-
-

«

Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

ALBERT EINSTEIN

»

Montag 30	Dienstag 31	Mittwoch 1	Donnerstag 2	Freitag 3	Samstag 4	Sonntag 5
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21

NOTIZBUCH

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

HABIT-TRACKER

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MOOD-TRACKER

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12





MITTWOCH | 1. Januar

→ HABIT-TRACKER

→ MOOD-TRACKER

→ KW 1

Frühstück	Mittagessen	
Abendessen	Snacks	

IAN
FEB
MÄR
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

KW	M	D	M	D	F	S	S
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31	1	2

DAS WAR TOLL

WAR NICHT SO TOLL

HAB ICH GELERNT

NOTIZBUCH

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

HABIT-TRACKER

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

MOOD-TRACKER

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

