

Kombi 4: Woche «Produktivität», Tag «Produktivität»

2025

2026

H11

H12

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

Packen für Italien!

Projekt 3 abschliessen

Mind. 3x trainieren

TO DO

Mind. 3x trainieren

Flipflops u. Strandtasche kaufen

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

Montag 11

Dienstag 12

Mittwoch 13

Donnerstag 14

Freitag 15

Samstag 16

Sonntag 17

Home Office

Home Office

MELANIE (40)

MARTINA (8)

Morgenspaziergang

Morgenspaziergang

Morgenspaziergang

Morgenspaziergang

Morgenspaziergang

Morgenspaziergang

Projekt 3 abschliessen

Projekt 3 abschliessen

Projekt 3 übergeben

Mia anrufen

Weiterbildungskurs aussuchen

Flipflops u. Strandtasche kaufen

MELANIE's Party ab 19:30

Eltern besuchen

Reise nach Venedig

Eltern anrufen

30 min

10 km

30 min

10 km

2025

2026

H11

H12

Donnerstag 14. August

HABIT-TRACKER

MOOD-TRACKER

KW 33

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

TAGESFOKUS

ARBEIT

PRIVAT

TO DO - ARBEIT

TO DO - PRIVAT

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks

DAS WAR/LIEF TOLL

WAR NICHT SO TOLL

DAS HAB ICH GELERNT

NOTIZBUCH

HABIT-TRACKER

MOOD-TRACKER

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

KOMBI 4:
WP-TP

Tagesplaner «Produktivität»
Detailreicher Tagesplaner
mit Elementen für «Produktivität»
und «Achtsamkeit».

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



