

TAG1



TAGESMOTTO: „JEDE REISE BEGINNT MIT EINEM KLEINEN SCHRITT.“

T A G E S Z I E L
Schreiben Sie Ihr großes Ziel auf.
Was möchten Sie in diesen 24 Tagen erreichen?

Aufgabe: Formulieren Sie Ihr Ziel in einem Satz und notieren Sie, warum es Ihnen wichtig ist.



Was motiviert Sie? Ihre Energiequellen sind:

Was sind Ihre Energiefresser, welche bremsen?



TAG 2

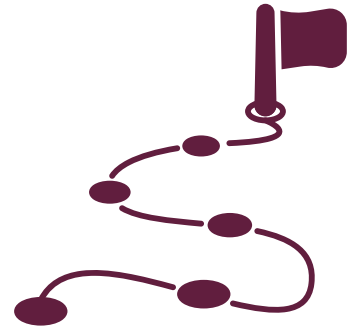
TAGESMOTTO: „EIN KLARES ZIEL IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG.“

Tagesziel: Der erste Schritt - teilen Sie Ihr Ziel in kleinere Etappen auf.

Aufgabe: Notieren Sie drei Meilensteine, die Sie bis zum Ende der 24 Tage erreichen möchten.

Was müssen Sie tun, um Ihr Ziel zu erreichen?

3 MEILENSTEINE



1 _____

2 _____

3 _____

PLATZ FÜR NOTIZEN



TAG 3

TAGESMOTTO: „HERAUSFORDERUNGEN SIND CHANCEN IN VERKLEIDUNG.“

T A G E S Z I E L

Tagesziel: Erkennen Sie potenzielle Hindernisse.

Aufgabe: Schreiben Sie drei mögliche Hindernisse auf und überlegen Sie jeweils, wie Sie diese überwinden könnten.



3 HINDERNISSE

Hindernis 1:

Überwindungsstrategie:

Hindernis 2:

Überwindungsstrategie:

Hindernis 3:

Überwindungsstrategie:

PLATZ FÜR NOTIZEN

TAG 4

TAGESMOTTO: „IHRE VISION IST IHR STÄRKSTER ANTRIEB.“

TAGESZIEL

Tagesziel: Finden Sie Ihre persönliche Motivation.

Aufgabe: Schreiben Sie auf, wie sich Ihr Leben verändern wird, wenn Sie Ihr Ziel erreichen.

MEIN LEBEN VERBESSERT SICH
WIE FOLGT ...

*Small step
everyday*



TAG 5

TAGESMOTTO: „WICHTIGE DINGE ZUERST.“

TAGESZIEL: Entscheiden Sie, was heute am wichtigsten ist.

Aufgabe: Wählen Sie eine konkrete Aufgabe aus Ihrem Plan und setzen Sie diese um.

Was sind heute Ihre Aufgaben?



Welche Aufgabe hat heute Priorität?

TAGESPLANER

DATUM:

6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

NOTIZEN

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

TO-DO

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

TAG 6

TAGESMOTTO: „KLEINE SIEGE FÜHREN ZU GROSSEN ERFOLGEN.“

T A G E S Z I E L

Tagesziel: Feiern Sie Ihren Fortschritt!

Aufgabe: Notieren Sie, was Sie bisher erreicht haben, und belohnen Sie sich bewusst.



WAS HABEN SIE BIS DATO ERREICHT?
(Vergessen Sie nicht die kleinen Erfolge!)



Meinen Erfolg feiere ich so:

TAG 7

TAGESMOTTO: „GEWOHNHEITEN SIND DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG.“

Tagesziel: Entwickeln Sie eine Routine, die Sie Ihrem Ziel näherbringt.

Aufgabe: Identifizieren Sie eine tägliche Gewohnheit, die Sie unterstützen kann, und setzen Sie diese heute um.

Meine neue Gewohnheit:

Jeder Tag, an dem die Gewohnheit umgesetzt wurde, bekommt ein Kreuzchen:

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Meine Herausforderungen dabei:

Meine Motivation für die nächsten 7 Tage?

Wie hoch?

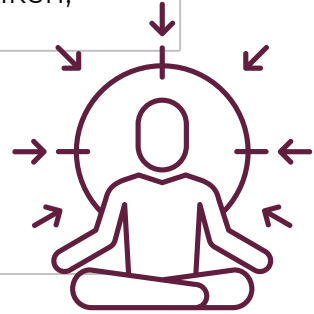
TAG 8

TAGESMOTTO: „WO IHR FOKUS IST, DA ENTSTEHT WACHSTUM.“

T A G E S Z I E L

Tagesziel: Eliminieren Sie Ablenkungen.

Aufgabe: Notieren Sie drei Dinge, die Sie oft von Ihrem Ziel ablenken, und überlegen Sie, wie Sie diese reduzieren können.



Ablenkung 1:

Reduzierungsstrategie:

Ablenkung 2:

Reduzierungsstrategie:

Ablenkung 3:

Reduzierungsstrategie:

PLATZ FÜR NOTIZEN

TAG 9

TAGESMOTTO: „EIN NEUER BLICKWINKEL BRINGT NEUE IDEEN.“

TAGESZIEL: Denken Sie anders über Herausforderungen.

Aufgabe: Beschreiben Sie ein Problem, das Sie bremst, und schreiben Sie drei kreative Lösungsansätze auf.

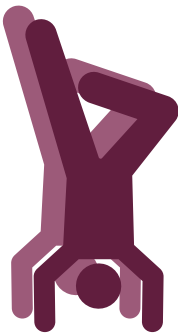
IHR PROBLEM:

IHRE 3 LÖSUNGSIDEEN:

1

2

3



TAG 10

TAGESMOTTO: „JEDER SCHRITT ZÄHLT.“

Tagesziel: Analysieren Sie Ihren bisherigen Fortschritt.

Aufgabe: Was hat bisher gut funktioniert? Was könnten Sie verbessern?

GUT HAT FUNKTIONIERT



DAS KÖNNTE ICH VERBESSERN



TAG 11

TAGESMOTTO: „GEMEINSAM GEHT ES LEICHTER.“

TAGESZIEL: Suchen Sie Hilfe oder Inspiration.

Aufgabe: Schreiben Sie drei Personen auf, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen könnten, und kontaktieren Sie eine davon.

INSPIRIERENDE PERSONEN SIND:

KONTAKT:



PLATZ FÜR NOTIZEN



TAG12

TAGESMOTTO: „NUTZEN SIE, WAS SIE EINZIGARTIG MACHT.“

T A G E S Z I E L
Tagesziel: Entdecken Sie Ihre Stärken.

Aufgabe: Notieren Sie drei Eigenschaften, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen.

SCHREIBEN SIE ALLE EIGENSCHAFTEN AUF, DIE IHNEN ÜBER SICH
EINFALLEN. ICH BIN

FRAGEN SIE FAMILIE UND FREUNDE?

IHRE 3 EIGENSCHAFTEN ZUR ZIELERREICHUNG

○

○

○



TAG13

TAGESMOTTO: „ERFOLGE DÜRFEN GEFEIERT WERDEN.“

TAGESZIEL

Tagesziel: Planen Sie kleine Belohnungen für Ihre Etappen.

Aufgabe: Schreiben Sie auf, wie Sie sich belohnen werden, wenn Sie Ihre Meilensteine erreichen.

WIE FEIERN SIE IHRE ETAPPEN-ERFOLGE?

Denken Sie an Erlebnisse, Dinge oder vielleicht eine Ausbildung, die Sie sich im Alltag normalerweise nicht gönnen würden.

I deserve good things

TAG14

TAGESMOTTO: „KREATIVITÄT KENNT KEINE GRENZEN.“

T A G E S Z I E L

Tagesziel: Denken Sie außerhalb der Box.

Aufgabe: Finden Sie eine ungewöhnliche Lösung für eine aktuelle Herausforderung.

Nutzen Sie auf der nächsten Seite die Ideen und Methoden um kreativ zu denken.

HERAUSFORDERUNG

LÖSUNG



IDEEN UND METHODEN, UM KREATIV ZU DENKEN:

1. Perspektivenwechsel

Stellen Sie sich vor, wie jemand anderes Ihr Problem lösen würde:

Wie würde ein Kind darauf blicken?

Wie würde ein Prominenter, den Sie bewundern, damit umgehen?

Wie könnte eine Person, die völlig anders ist als Sie, die Sache betrachten?

Schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf – oft kommen dabei überraschend neue Ansätze heraus.

2. Grenzen bewusst sprengen

„Was wäre, wenn ...?“-Methode:

Formulieren Sie Ihr Problem als „Was wäre, wenn“-Frage. Zum Beispiel:

„Was wäre, wenn ich doppelt so viel Budget hätte?“

„Was wäre, wenn ich die Sache in einem Tag lösen müsste?“

„Was wäre, wenn es keine Regeln gäbe?“

3. Brainstorming ohne Bewertung

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt – auch die verrücktesten Ideen.

Ziel: 20 Ideen in 10 Minuten!

Erst danach bewerten Sie, welche Ansätze realistisch und machbar sind.

4. Denkkumgebung ändern

Machen Sie etwas völlig anderes, um Ihren Kopf freizubekommen:

Gehen Sie spazieren.

Arbeiten Sie an einem anderen Ort (z. B. draußen oder in einem Café).

Nutzen Sie kreative Materialien wie Stifte, Papier oder sogar Bausteine, um visuell zu arbeiten.

5. Die „Umkehr“-Technik

Fragen Sie sich: „Was wäre die schlechteste Lösung für mein Problem?“

Wenn Sie das aufschreiben, können Sie oft erkennen, welche Schritte Sie vermeiden müssen – und die besten Ansätze kristallisieren sich heraus.

6. Nutzen Sie visuelle Werkzeuge

Mindmap: Schreiben Sie Ihr Problem in die Mitte und zeichnen Sie alle möglichen Ideen als Verzweigungen drumherum.

Skizzen oder Zeichnungen: Manchmal hilft es, Ihre Gedanken zu visualisieren. Zeichnen Sie, was Sie denken, oder versuchen Sie ein Diagramm.

Erstellen Sie ein großes Plakat - zeichnen, malen und kleben Sie Zeitungsschnipsel darauf.

TAG 15

TAGESMOTTO: „SIE SIND DER SCHLÜSSEL ZU IHREM ERFOLG.“

Tagesziel: Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Fortschritt.

Aufgabe: Schreiben Sie auf, was Sie heute tun können, um Ihrem Ziel näherzukommen.

Was können Sie heute erledigen, um Ihrem Ziel näher zu kommen?

Welche Aufgabe hat heute Priorität?

TAG 16

TAGESMOTTO: „HALTEN SIE DURCH, DAS ZIEL IST NAH.“

Tagesziel: Richten Sie Ihren Fokus auf die letzten Schritte.

Aufgabe: Planen Sie die nächsten drei Tage detailliert.

Datum:

.....

To Do List

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Datum:

.....

Notes

Datum:

.....

TAG17

TAGESMOTTO: „PAUSEN BRINGEN NEUE KRAFT.“

T A G E S Z I E L
Tagesziel: Laden Sie Ihre Batterien auf.

Aufgabe: Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihnen Energie geben, und tun Sie mindestens eines davon.

bin mal weg

IN MEINER PAUSE TANKE ICH ENERGIE MIT:

- _____
- _____
- _____

TAG 18

TAGESMOTTO: „GEDULD IST DER SCHLÜSSEL.“

Tagesziel: Bleiben Sie dran, auch wenn es schwierig wird.

Aufgabe: Notieren Sie ein Hindernis, das Sie heute gemeistert haben,
und wie Sie sich dabei gefühlt haben.

ICH SCHAFFE ALLES WAS
ICH WILL!

Vergleichen Sie Ihre Notizen von Tag 3 - Hindernisse erkennen.
War es ein Hindernis aus dieser Liste? Nein?
Ergänzen Sie die Liste um die neue Strategie.



TAG 19

TAGESMOTTO: „VISUALISIEREN SIE IHREN ERFOLG.“

Tagesziel: Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, Ihr Ziel zu erreichen.

Aufgabe: Schreiben Sie eine kurze Vision von Ihrem Erfolg auf.

MEINE VISION FÜR DIE ZUKUNFT

Schreiben Sie Ihre Erfolgs-Vision hier auf:





KURZE ANLEITUNG ZUR VISUALISIERUNG

1. Finden Sie einen ruhigen Ort

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich hin. Stellen Sie sicher, dass Sie für die nächsten 5–10 Minuten ungestört sind.

2. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich

Atmen Sie tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, bis Sie sich entspannt fühlen.

3. Malen Sie sich Ihr Ziel aus

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel bereits erreicht.

Was sehen Sie?

Beschreiben Sie die Umgebung: Wo sind Sie? Wie sieht es aus?

Was hören Sie?

Gibt es Stimmen, Geräusche oder Musik, die Ihre Freude verstärken?

Was fühlen Sie?

Spüren Sie das Glück, den Stolz oder die Erleichterung. Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Was riechen oder schmecken Sie?

Wenn passend, fügen Sie auch Sinneseindrücke wie einen bestimmten Duft oder Geschmack hinzu.

4. Lassen Sie die Szene lebendig werden

Bewegen Sie sich in Ihrer Vorstellung durch die Szene.

Was machen Sie, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Sehen Sie, wie andere reagieren (z. B. Komplimente, Unterstützung).

5. Halten Sie die Gefühle fest

Fokussieren Sie sich auf die positiven Emotionen, die diese Vision in Ihnen auslöst.

Sagen Sie sich: „Das ist möglich. Ich kann es erreichen.“

6. Notieren Sie Ihre Vision

Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie auf:

Was haben Sie gesehen?

Wie haben Sie sich gefühlt?

Was motiviert Sie, weiterzumachen?



TAG 20

TAGESMOTTO: „DETAILS MACHEN DEN UNTERSCHIED.“

TAGESZIEL: Arbeiten Sie an den kleinen, aber wichtigen Dingen.

Aufgabe: Notieren Sie drei kleine Aufgaben und erledigen Sie diese heute.

3 KLEINE AUFGABEN HEUTE







PLATZ FÜR NOTIZEN



TAG 21

TAGESMOTTO: „IHR WEG IST IHR ERFOLG.“

T A G E S Z I E L

Tagesziel: Erkennen Sie Ihren Fortschritt an.

Aufgabe: Listen Sie drei Dinge auf, die Sie in den letzten drei Wochen geschafft haben und malen Sie Ihren Fortschritt in den Balken (50% = Hälfte des Balkens)

M E I N E F O R T S C H R I T T E

<hr/>	0% 50% 100%
	<input type="checkbox"/>
<hr/>	0% 50% 100%
	<input type="checkbox"/>
<hr/>	0% 50% 100%
	<input type="checkbox"/>

P L A T Z F Ü R N O T I Z E N



TAG 22

TAGESMOTTO: „DAS ZIEL IST IN SICHT.“

T A G E S Z I E L

Tagesziel: Halten Sie einen Moment inne.

Aufgabe: Wie fühlen Sie sich? Haben Sie das Gefühl, gut voran gekommen zu sein oder hätten Sie mehr tun können? Schreiben Sie Ihre Gefühle auf.



TAG 23

TAGESMOTTO: „SEIEN SIE BEREIT FÜR IHREN MOMENT.“

TAGESZIEL
Tagesziel: Erledigen Sie heute noch fällige Aufgaben.

Aufgabe: Wählen Sie eine konkrete Aufgabe aus Ihrem Plan und setzen Sie diese um.

TASK TASK TASK

Was ist heute Ihre Aufgabe?



PLATZ FÜR NOTIZEN

TAG 24

TAGESMOTTO: „HEUTE IST IHR TAG!“

Tagesziel: Erreichen Sie Ihr Ziel und feiern Sie Ihren Erfolg.

Aufgabe: Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen, was Sie gelernt haben, und wie Sie weiter vorgehen möchten.

WIE FÜHLEN SIE SICH HEUTE



WAS HABEN SIE BIS DATO ERREICHT?



PLANEN SIE IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE

