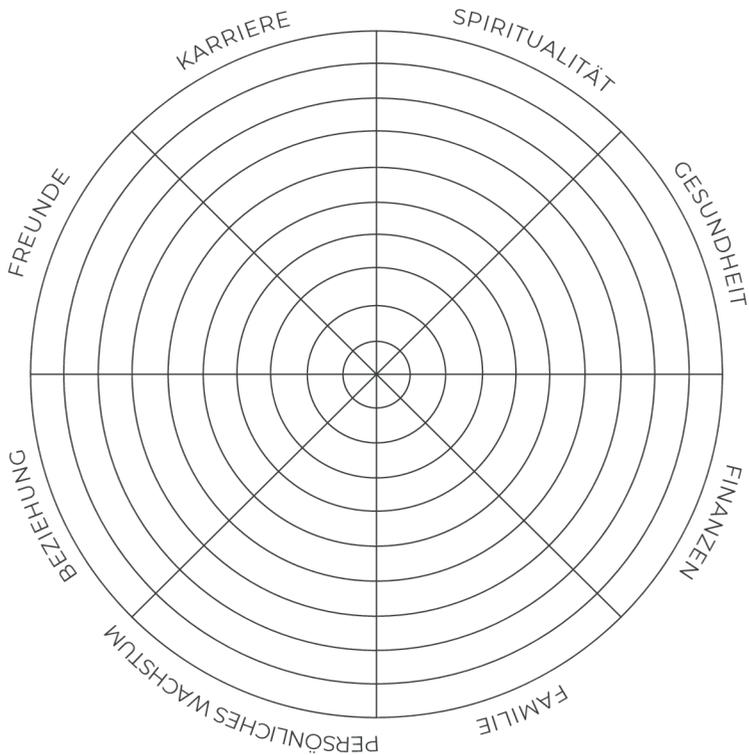


CHECK-IN

DAS RAD DES LEBENS

Das Rad des Lebens ist ein großartiges Werkzeug, das dir hilft, besser zu verstehen, was du tun kannst, um dein Leben ausgeglichener zu gestalten. Denke über die 8 Lebenskategorien unten nach und bewerte sie von 1 bis 10.



CHECK-IN

WIE FÜHLST DU DICH:

WIE MÖCHTEST DU DICH FÜHLEN:

MEINE GEWOHNHEITEN:

01

02

03

04

05

06

M	D	M	D	F	S	S
<input type="radio"/>						
<input type="radio"/>						
<input type="radio"/>						
<input type="radio"/>						
<input type="radio"/>						
<input type="radio"/>						

WOFÜR MÖCHTEST DU DEINE ENERGIE VERWENDEN:

CHECK-IN

MEIN HIGHLIGHT:

MEINE STIMMUNG VISUALISIERT:

ICH BIN STOLZ AUF:

TO DO'S:

NO GO'S | RED FLAGS:

MEIN SCHÖNSTER MOMENT:

VORFREUDE:

CHECK-IN

MEINE STÄRKSTEN AFFIRMATIONEN:

BEWEGUNG:

MEINE ERNÄHRUNG:

DAS MACHT MICH GLÜCKLICH:

1.

2.

3.

3 DINGE, DIE ICH GENIESSE:

1.

2.

3.

MEINE GEDANKEN & REFLEKTIONEN:

CHECK-IN

VIERTELJÄHRLICHER RÜCKBLICK

HIGHLIGHTS, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DAS WAR FÜR MICH NEU IN DEN LETZTEN 3 MONATEN:

DAS WAREN DIE HERAUSFORDERUNGEN:

DAS HABE ICH PERSÖNLICH FÜR MICH GETAN:

AUF DAS HÄTTE ICH VERZICHTEN KÖNNEN:

7 TAGES JOURNAL

Sonntag

Welche 3 neuen Dinge würdest Du gerne lernen?

Montag

Beschreibe Dich in 10 Wörtern!

Dienstag

Was sind Deine 3 persönlichen Grenzen?

Samstag

Welche 5 Qualitäten bewunderst Du an anderen Personen?

MEINE AFFIRMATION

Mittwoch

Für was brennst Du? Schreibe Deine 5 Leidenschaften auf.

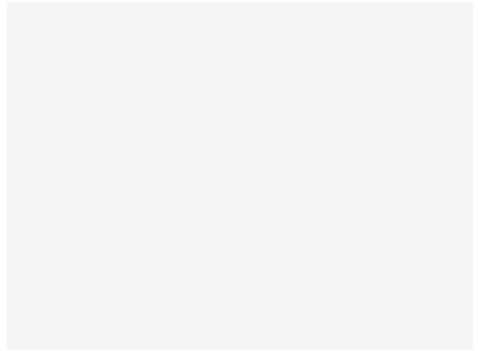
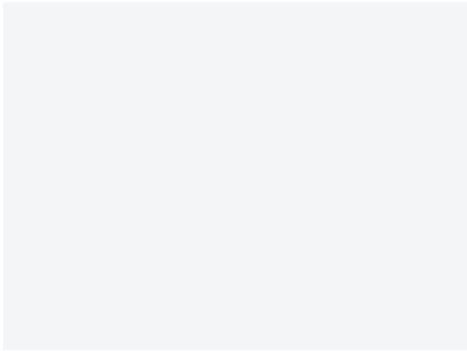
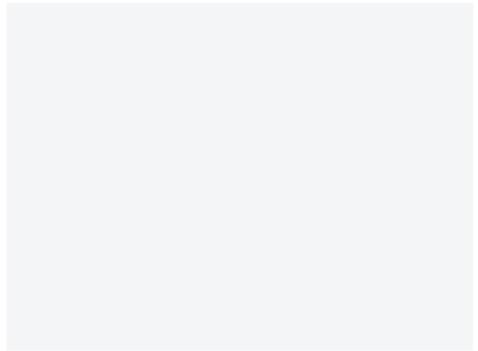
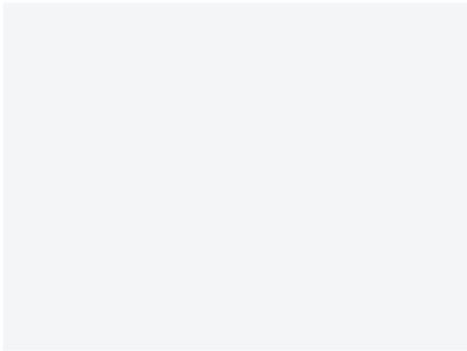
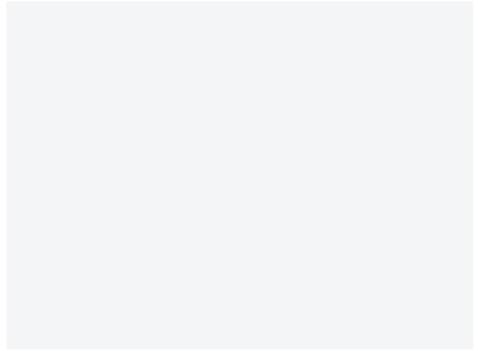
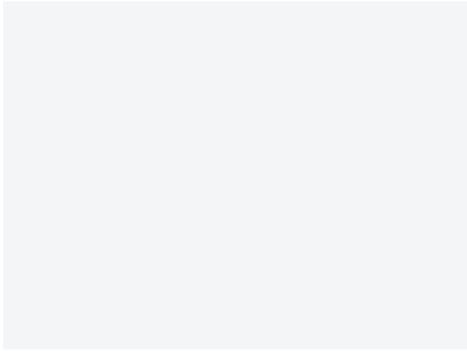
Freitag

Welche 3 Dinge möchtest Du an Dir optimieren?

Donnerstag

Was sind Deine 5 Super-Power-Eigenschaften?

VISIONBOARD



LEBENSZIELE

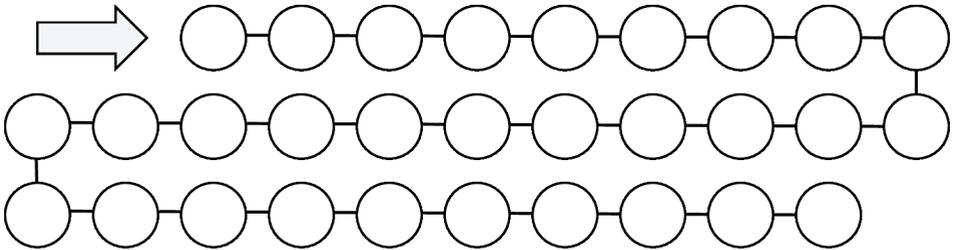
Schreiben Sie für jede der unten aufgeführten Kategorien auf, was Sie gut machen und wo Sie sich verbessern müssen. Nehmen Sie sich die Zeit, darüber nachzudenken, und setzen Sie sich für jede Kategorie ein Ziel.

LEBENS- BEREICH	WAS MACHE ICH GUT?	WAS KANN ICH VEERBESSERN?	MEINE ZIELE
FAMILIE			
FREUNDE			
BERUF			
KÖRPER			
GESUNDHEIT			

30 TAGE CHALLENGE

NEUE GEWOHNHEIT:

Los geht's:



WAS WAR GUT? WAS WAR SCHLECHT?

WIE GEHT ES WEITER?

30 TAGE CHALLENGE

Was möchte ich ändern? Welche Gewohnheit möchte ich in meinen Alltag integrieren. Starte mit der Wiederholung an 30 aufeinanderfolgenden Tagen und hake hier ab für die persönliche Kontrolle.

GEWOHNHEIT:

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

MEIN BUDGET

EINKOMMENSQUELLEN

1.
2.
3.
4.
Gesamteinkommen

AUSGABEN: ESSEN & TRINKEN

Lebensmittel

Getränke

Restaurants

Extras

Gesamt

AUSGABEN: MONATLICHE FIXKOSTEN

Miete

Nebenkosten (Strom, etc.)

Telefon/Internet

Extras 1

Extras 2

Extras 3

Gesamt

AUSGABEN: SPONTAN | VARIABEL

Haushalt|Deko

Kosmetik

Urlaub

Geschenke

Extras 1

Extras 2

Gesamt

SCHULDEN

1.
2.
3.
Gesamtschulden

ERSPARNISSE

1.
2.
3.
Gesamtersparnisse

BALANCE

EINKOMMENSQUELLEN
- AUSGABEN (ESSEN & TRINKEN, FIX & VARIABEL)
- GESAMTSCHULDEN
+ GESAMTERSARNISSE

.....

BUDGETPLANNER

EINKOMMENSQUELLEN

	DATUM	BETRAG
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
	SUMME:	_____

AUSGABEN

	DATUM	BETRAG
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
	SUMME:	_____

MONATSBILANZ (EINKOMMEN MINUS AUSGABEN):

KALENDER

JAHRESPLANUNG

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
APRIL	MAI	JUNI
JULI	AUGUST	SEPTEMBER
OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER

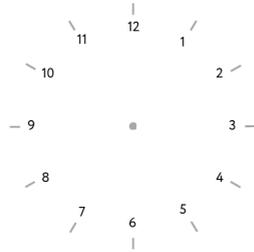
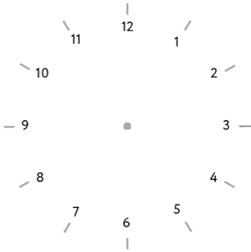
JAHRESPLANUNG

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
APRIL	MAI	JUNI
JULI	AUGUST	SEPTEMBER
OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER

TAGESPLANUNG

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡



ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH BIN DANKBAR FÜR

MEINE ZIELE

MEINE ZIELE

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

MEINE AFFIRMATION

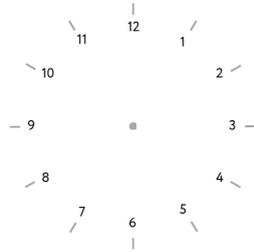
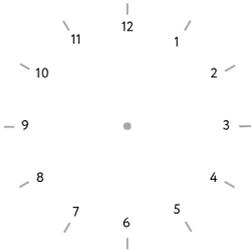
MEINE AFFIRMATION

NOTIZEN

NOTIZEN

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡



ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH BIN DANKBAR FÜR

MEINE ZIELE

MEINE ZIELE

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

MEINE AFFIRMATION

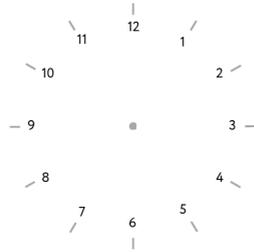
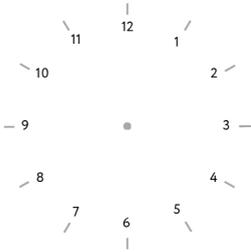
MEINE AFFIRMATION

NOTIZEN

NOTIZEN

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡



ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH BIN DANKBAR FÜR

MEINE ZIELE

MEINE ZIELE

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

MEINE AFFIRMATION

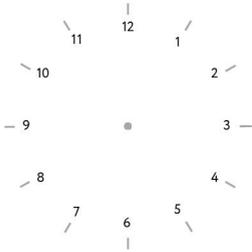
MEINE AFFIRMATION

NOTIZEN

NOTIZEN

SONNTAG | 07.07.2024

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡



REFLEXION:

SO FÜHLT SICH DIESE WOCHEN AN

DAS BESTE IN DIESER WOCHEN

ICH BIN DANKBAR FÜR

LEARNINGS AUS DIESER WOCHEN

MEINE ZIELE

ERREICHTE ZIELE

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | ME-TIME

NEUE ZIELE

MEINE AFFIRMATION

NOTIZEN



SO WAR MEINE WOCHEN

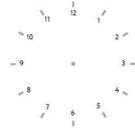
TAGESPLANUNG 2

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

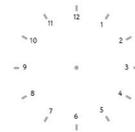
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

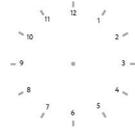
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

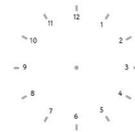
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

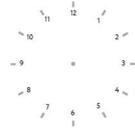
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

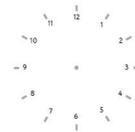
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

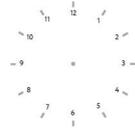
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

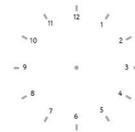
RÉSUMÉ

TAG:

MEINE STIMMUNG: 😊 😐 😞 😡

MEINE AFFIRMATION | IMPULS

ME-TIME



ZIELE

ICH BIN DANKBAR FÜR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG | FITNESS

AUSGABEN

RÉSUMÉ

WOCHENPLANUNG

WOCHE:

[Grey rectangular box for week entry]

Meine Stimmung:



AFFIRMATION | IMPULS

[Large empty box for affirmations and impulses]

SCHÖNE TERMINE

[Three dashed horizontal lines for scheduling appointments]

ZIELE

[Grey rectangular box for goals]

[Grey rectangular box for goals]

[Grey rectangular box for goals]

ERNÄHRUNG

MO _____
DI _____
MI _____
DO _____
FR _____
SA _____
SO _____

FITNESS

[Large empty box for fitness notes]

ME-TIME

[Empty box for me-time notes]

LIEBE

[Empty box for love notes]

DANKBARKEIT

[Large empty box for gratitude notes]

AUSGABEN

[Empty box for expenses]

RÉSUMÉ

[Empty box for summary]

WOCHE:

[Grey rectangular box for week entry]

Meine Stimmung:



AFFIRMATION | IMPULS

[Large empty rectangular box for affirmations and impulses]

SCHÖNE TERMINE

[Three horizontal dashed lines for listing nice appointments]

ZIELE

[Grey rectangular box for goals]

[Grey rectangular box for goals]

[Grey rectangular box for goals]

ERNÄHRUNG

MO _____
DI _____
MI _____
DO _____
FR _____
SA _____
SO _____

FITNESS

[Large empty rectangular box for fitness activities]

ME-TIME

[Empty rectangular box for me-time]

LIEBE

[Empty rectangular box for love]

DANKBARKEIT

[Large empty rectangular box for gratitude]

AUSGABEN

[Empty rectangular box for expenses]

RÉSUMÉ

[Empty rectangular box for summary]

WOCHE:

[Grey rectangular box for week entry]

Meine Stimmung:



AFFIRMATION | IMPULS

SCHÖNE TERMINE

ZIELE

[Grey rectangular box]

[Grey rectangular box]

[Grey rectangular box]

ERNÄHRUNG

MO _____

DI _____

MI _____

DO _____

FR _____

SA _____

SO _____

FITNESS

ME-TIME

LIEBE

DANKBARKEIT

AUSGABEN

RÉSUMÉ

WOCHE:

[Empty box for week entry]

Meine Stimmung:



AFFIRMATION | IMPULS

[Empty box for affirmations and impulses]

SCHÖNE TERMINE

[Three dashed lines for beautiful appointments]

ZIELE

[Empty box for goals]

[Empty box for goals]

[Empty box for goals]

ERNÄHRUNG

MO _____
DI _____
MI _____
DO _____
FR _____
SA _____
SO _____

FITNESS

[Empty box for fitness]

ME-TIME

[Empty box for me-time]

LIEBE

[Empty box for love]

DANKBARKEIT

[Empty box for gratitude]

AUSGABEN

[Empty box for expenses]

RÉSUMÉ

[Empty box for summary]