

## Gut geplant ist halb erledigt!

Gilt es, eine Präsentation zu halten, ist ein strukturiertes Konzept für den Erfolg unumgänglich. Soll das Zusammenleben in einer WG reibungslos funktionieren, ist ein Putz- oder Einkaufsplan genau das Richtige. Steht eine Hochzeit an, braucht es eine To-do Liste, damit der schönste Tag im Leben nicht in einem Fiasko endet. Viele Situationen in unserem Alltag setzen also eine gewisse Systematik voraus. Dabei geht es darum, sich ein Ziel zu setzen, Zwischenziele zu definieren und Zeit effizient zu nutzen.

Das wichtigste Prinzip gleich vorweg: **Schriftlichkeit!** Beim schriftlichen Erstellen einer Checkliste kannst du die Aufgaben zielorientiert auflisten, sodass du rasch einen Überblick gewinnst und ganz nebenbei Platz im Gehirn schaffst. Das Aufschreiben hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Diese sechs W-Fragen dürfen auf einer To-do-Liste nicht fehlen:  
**Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum?**

- Wer ist zuständig?
- Was soll gemacht werden?
- Wann will ich/müssen wir fertig sein?
- Wo könnten Probleme auftauchen?
- Wie soll es umgesetzt werden?
- Warum, wozu?



→ Eine Vorlage zum Erstellen deiner persönlichen To-do-Liste findest du im rückwärtigen Teil des Planers.

### Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten


---

10 MONTAG

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

11 DIENSTAG

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

12 MITTWOCH

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

13 DONNERSTAG

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

14 FREITAG

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

15 SAMSTAG

16 SONNTAG

---

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....







---

24 MONTAG

.....

.....

.....

.....

.....

---

25 DIENSTAG

.....

.....

.....

.....

.....

---

26 MITTWOCH

.....

.....

.....

.....

.....

---

27 DONNERSTAG

.....

.....

.....

.....

.....

---

28 FREITAG

.....

.....

.....

.....

.....

---

29 SAMSTAG

30 SONNTAG

---

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....



## Rückblick

Was hat geklappt?

Grid for writing answers to 'Was hat geklappt?'

Was hat nicht geklappt?

Grid for writing answers to 'Was hat nicht geklappt?'

Was mache ich anders?

Grid for writing answers to 'Was mache ich anders?'

---

Letzter Monat

Erledigte Aufgaben

Grid for writing completed tasks for the last month.



## Ausblick Februar

Fokus in diesem Monat:

Mein Motto für Februar:



„Das Glück im Augenblick erkennen.“  
Albert Einstein

---

Nächster Monat

Höhepunkte

Monatsziele

Grid area for notes and goals.

31 MONTAG

.....  
 .....  
 .....  
 .....

1 DIENSTAG

.....  
 .....  
 .....

2 MITTWOCH

.....  
 .....  
 .....

3 DONNERSTAG

.....  
 .....  
 .....

4 FREITAG

.....  
 .....  
 .....

5 SAMSTAG

.....  
 .....

6 SONNTAG

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## Exotischer (Frühstücks-)Traum

Kiwis, Ingwer, Kardamom, Kurkuma und Kokoswasser im Mixer püriert, sorgen als Vitaminbombe für den nötigen Frischekick an einem kalten Februartag. Der regelmäßige Genuss stärkt das Immunsystem und schützt den Körper vor Krankheitserregern.

Zutaten für 4 Gläser:

2 grüne Kiwis, geschält und in Scheibchen geschnitten

1 kleines Stückchen frischer Ingwer

1 Kardamomkapsel, nur die Samen

1 gestrichener Kaffeelöffel Kurkuma

5 dl Kokoswasser

**Ein wahrer Glücklich- und Muntermacher! ☺**



---

☀ Magic Moments

---

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....