

Thema-Meer

THEMA: _____

DATE: _____

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0

Mein perfekter Tag

habe ich Wärmeliebe

Reflexion
Trigger-list

Deckel

Produktivität

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

15 Minuten

| | |
|-----------|-----------------|
| Haushalt | schwere Arbeit |
| Lernen | Selbstbegegnung |
| Ernährung | |

Giriblist



24 x 24

in 2024

BUCHER

| | | |
|-------------|--------------|---------------------|
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |
| Title _____ | Author _____ | How was it? 😊 😊 😊 😊 |



habe ich **Wann** zuletzt

Kaffemaschine geputzt

20.01.24

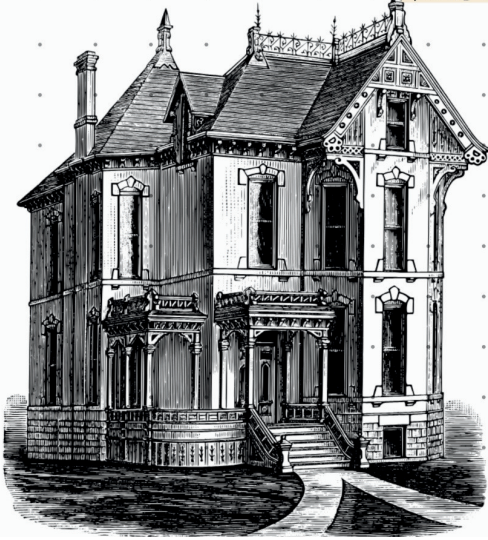
Staubsauger geputzt

Waschmaschine geputzt

Fenster geputzt

Große Hausordnung

Kleine Hausordnung



15 Minuten

Haushalt

Lernen

Ernährung

schwarze Löcher

Selbstfürsorge

15

Bewegung

15 Minuten

Haushalt

- schnelles aufräumen
- Geschirr spülen
- 1 Raum saugen
- Müll wegbringen

Lernen

- SQL - Kurs
- Sachbuch lesen
- Podcast / Hörbuch hören

Ernährung

- Overnight Oats
- Ofengemüse
- Gnocchi - Auflauf
- vegetarisches Thai-Curry

schwarze Löcher

- Ablage machen
- Keller ausmisten
- Hausapotheke aussortieren

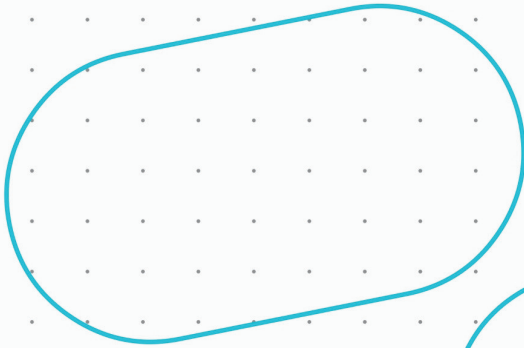
Selbstfürsorge

- Meditation
- Lesen
- Nadelmalte
- Brain Dump / Morning Pages

Bewegung

- 7-Minuten-Workouts
- Yoga
- Spaziergang
- Hula Hoop

Mein perfekter
Tag



Mein perfekter Tag

Ausschlafen und
Kaffee-Buch-Zeit
im Bett

produktiv
ohne Anstrengung

↓
Haushalt
Arbeit
Ablage
Zeitplanerin

Helfer: Endel
Coworking
Podcasts
Besuch

Licht und Luft:

- spazieren
- Rad fahren
- Kaffee auf dem Balkon

gutes Essen:

- selbst kochen
- essen gehen
- Besonderes bestellen

Zeit für mich.

↓
Lesen
Hörarbeiten
Grafik/Byte
Schaumbad

Spaß mit Mensch 😊

- Film- oder Spielabend
- Essen gehen
- Kaffee-Date
- Klettern / Minigolf o.ä.

24 x 24

in 2024



24 x 24

in 2024

Spiele gespielt

neue Dinge probiert

neue Rezepte gekocht

Ausflüge gemacht

Filme gesehen

Spaziergänge gemacht

10.000 Schritte / Tag

meditiert

gute Taten

Komplimente verteilt

Bad komplett gepflegt

Tage ohne Ausgaben

Wochen ohne Online-Shopping

Wochen
kein Außer-Haus-Essen

Tage SQL gelernt

vor 23⁰⁰ geschlafen

Doodles gezeichnet

Kontakt zu Freunden

500 Wörter am Buch geschr.

Orakel-Karten gezogen

Karten / Briefe geschrieben

Kurs im Cityaktör besucht

Netten für Dirk getan

Streit / Konflikt ausgehalten



Reflexion

Trigger-List

organisatorisch

Brain Dump

persönlich

Reflexion

Trigger-List

organisatorisch

1. Termine vergangene Woche: kann ich noch etwas tun?²
2. Alle neuen Termine und Aufgaben ins System übertragen (Kalender & To-Do-App).²
3. Termine und Aufgaben mit Deadline für nächste Monat mit Alarm / Erinnerung machen.²
4. Habe ich einen kompletten Überblick über nächste Woche?²

Brain Dump

1. Was fühle ich gerade?²
2. Welche Gedanken tauchten in letzte Zeit immer wieder auf?²
3. Was muss ich endlich erledigen?²
4. Was will ich loslassen?²
5. Was will ich nicht ertragen?²
6. Was will ich tun / erleben?²
7. Wovor freue ich mich?²
8. Was belastet mich gerade?²
9. Was brauche ich jetzt?²

persönlich

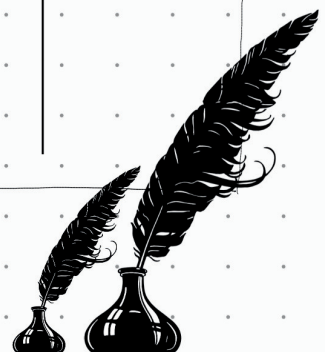
1. Was ist gut gelaufen?²
2. Was will ich ändern / anpassen?²
3. Worauf bin ich stolz?²
4. Wofür bin ich dankbar?²
5. Wie fühle ich mich - physisch & psychisch?²
6. Habe ich gut (genug) auf mich geachtet?²
7. Was habe ich für mich / andere getan?²

Themen - Ideen

THEMEN

FARBEN

- Eis und Schnee
- Schmetterlinge
- One line Drawing
- Regen und Regenbogen
- Kaffee und Tee
- Bücher und lesen
- Maskerade
- Journaling und schreiben
- Waldbaden
- Meer und Strand
- Feuerwerk
- Bienen und Hummeln
- Kolibri
- Wettkamp
- Luftballons
- Party
- Wolken und Himmel
- Blumenwiese
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



DINCO

Produktivität

DINCO

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

PRODUKTIV

Produktivität

stündliche Pause

Tag geplant

Fokuszeit eingehalten

*-Aufgaben geschafft

Brain Dump

Prioritäten gesetzt

Aufwand kor. geschätzt

Tagesziel erreicht

genug getrunken

gesund gegessen

Ta-De-Liste geschr.

echt Feierabend gem.



| | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | |

| | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | |

● 8 Stunden +

● 7 Stunden +

● nicht 7 Stunden

● vor 24h

● nach 24h

BÜCHER

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

Title

Author How was it? 😞 😐 😐 😊 😊

