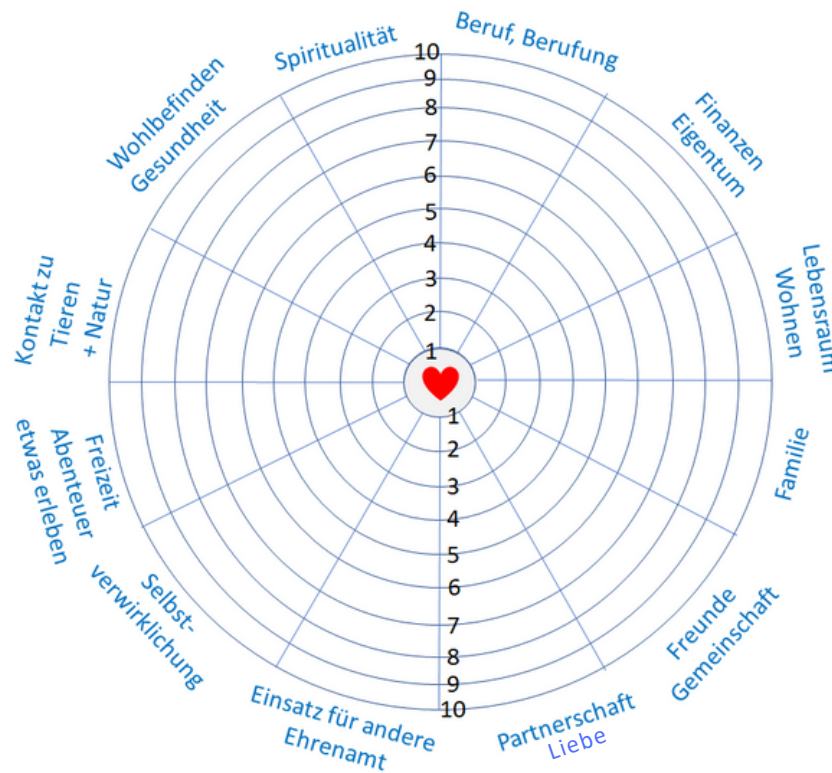


Christiane Wienecke

KLARHEIT STATT CHAOS

Dein Workbook für
alle Lebensbereiche



Ein 9-monatiger Begleiter,
inspiriert vom „Wheel of
Life“ – für Klarheit,
Motivation & deine
Herzensziele



WELCOME

WIE SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Für dich ist diese Übung richtig...

- wenn du das Gefühl hast, dir schwirren so viele Alltags- und Lebensthemen im Kopf herum und du kannst sie nicht wirklich fassen.
- wenn du dich zu sehr auf bestimmte Dinge fokussierst, das restliche Drumherum in Vergessenheit gerät und du somit aus der Balance gerätst.
- wenn es dir schwer fällt, allen Bereichen deines Lebens die nötige Aufmerksamkeit zu widmen.
- wenn du erkennen möchtest, ob du genügend auf deine Bedürfnisse achtest und wo noch Raum für Wachstum ist.
- um klar zu sehen, wie du zufriedener, erfolgreicher und glücklicher werden kannst.

Diese Übung ist nichts für dich....

- wenn du zwar weißt, dass du viele Themen im Kopf hast, aber nicht bereit bist, deine Situation genau anzuschauen und sie zu verändern.
- wenn du dich mit deiner Situation arrangiert hast und sie für dich einigermaßen ok ist.
- wenn du kein Interesse daran hast, bei dir mehr in die Tiefe zu schauen.
- wenn du alles so lassen möchtest, wie es ist.

Deine Christiane



Entdecke dich selbst und gestalte dein Leben aktiv! Dieses 120-seitige Workbook begleitet dich 9 Monate lang und bietet dir eine tiefgehende und strukturierte Methode, um Klarheit über deine Lebenssituation zu gewinnen und konkrete Schritte zur Verbesserung zu planen.

"Dein Lebensrad" kommt mit 12 sorgfältig ausgewählten Lebensbereichen und gibt dir ein umfassendes Bild deines aktuellen Standpunkts im Leben. Die zusätzlichen Kategorien ermöglichen dir, alle relevanten Aspekte deines Lebens zu berücksichtigen und zu analysieren.

Doch das ist nicht alles. Zu den Fragen, über die es zu jedem Lebensbereich nachzudenken gilt, werden Schritt für Schritt deine Ziele erarbeitet. Um dich schließlich bei der Umsetzung deiner Ziele optimal zu unterstützen, enthält das Journal zusätzlich einen Aufgaben-Tracker, einen Wochenrückblick zum Reflektieren und einen Gemütstracker, um zu schauen, wo deine allgemeine Gemütslage steht.

Diese Tracker ermöglichen es dir, deine Fortschritte zu überprüfen und sicherzustellen, dass du auf Kurs bleibst.

"Dein Lebensrad" ist mehr als nur ein Ausfüllbuch – es ist ein Wegbegleiter, der dir wochenweise hilft, deinen Lebenskurs zu überprüfen und in Balance zu bringen, zu reflektieren und aktiv an deiner persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten. Alle zwei Monate ist dann wieder eine erneute Standortbestimmung der 12 Lebensbereiche anhand des Lebensrads.

Perfekt für alle, die mehr aus ihrem Leben machen wollen und bereit sind, ihre Ziele Schritt für Schritt zu verwirklichen!

Viel Freude beim Bearbeiten und Ausfüllen und habe wunderbare Erkenntnisse, die dich weiter bringen.

INHALT

- Ist das das Leben, welches du leben möchtest?
 - Lebensrad Anleitung
 - Status quo
 - Selbstreflexion
 - Deine Ziele
 - Aufgabenüberprüfung - Daily Tracker
 - Wochenrückblick
 - Gute Laune Tracker - Monat
- 



Ist das das Leben, welches du leben möchtest?

Es ist doch so, dass wir eher wissen, was wir nicht möchten, anstatt uns bewusst zu werden, was wir in unserem Leben haben wollen. Nehmen wir uns denn überhaupt mal die Zeit, über unsere Wünsche und Ziele nachzudenken?

Wenn nicht jetzt, wann dann? Dein Leben wartet nicht auf dich!

Oft ist unser Kopf so voll und der Alltag so umtriebig, dass wir vielen Bereichen unseres Lebens nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken.

Für die Arbeit mit dem Lebensrad ist es erst mal nicht wichtig, wie die Dinge laufen. Das Lebensrad hilft nämlich dabei, dir bewusst zu machen, wo du in den 12 verschiedenen Lebensbereichen stehst und wie du in Folge sicherstellst, dass die übrigen Bereiche des Lebens nicht vernachlässigt werden.

Schaue nun selbst, ob du genügend auf deine Bedürfnisse achtest und wo noch Raum für Wachstum ist.

Lebensrad Anleitung

Schritt 1

Bestimme intuitiv, aus dem Bauch heraus, ohne viel nachzudenken, für jeden Bereich deinen Grad der Zufriedenheit und Erfüllung und markiere ihn entsprechend im Lebensrad. Dabei ist das Zentrum des Rads 0 "sehr unzufrieden" und der äußere Rand eine 10 "äußerst zufrieden".

Schritt 2

Male nun jeden einzelnen Bereich von innen nach außen, bis zu deiner gewählten Zahl aus.

Schritt 3

Sobald alle Felder ausgefüllt sind, betrachte es. Sieht es gleichmäßig aus? Je mehr unterschiedliche Ausschläge es gibt, umso unrunder läuft dein Lebensrad.

Schritt 4

Jetzt bewerte, welcher Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, wie wichtig für dich ist. Dabei bedeutet 1 "überhaupt nicht wichtig" und 10 "sehr wichtig". Schreibe die Zahl neben die Bereichsbezeichnung.

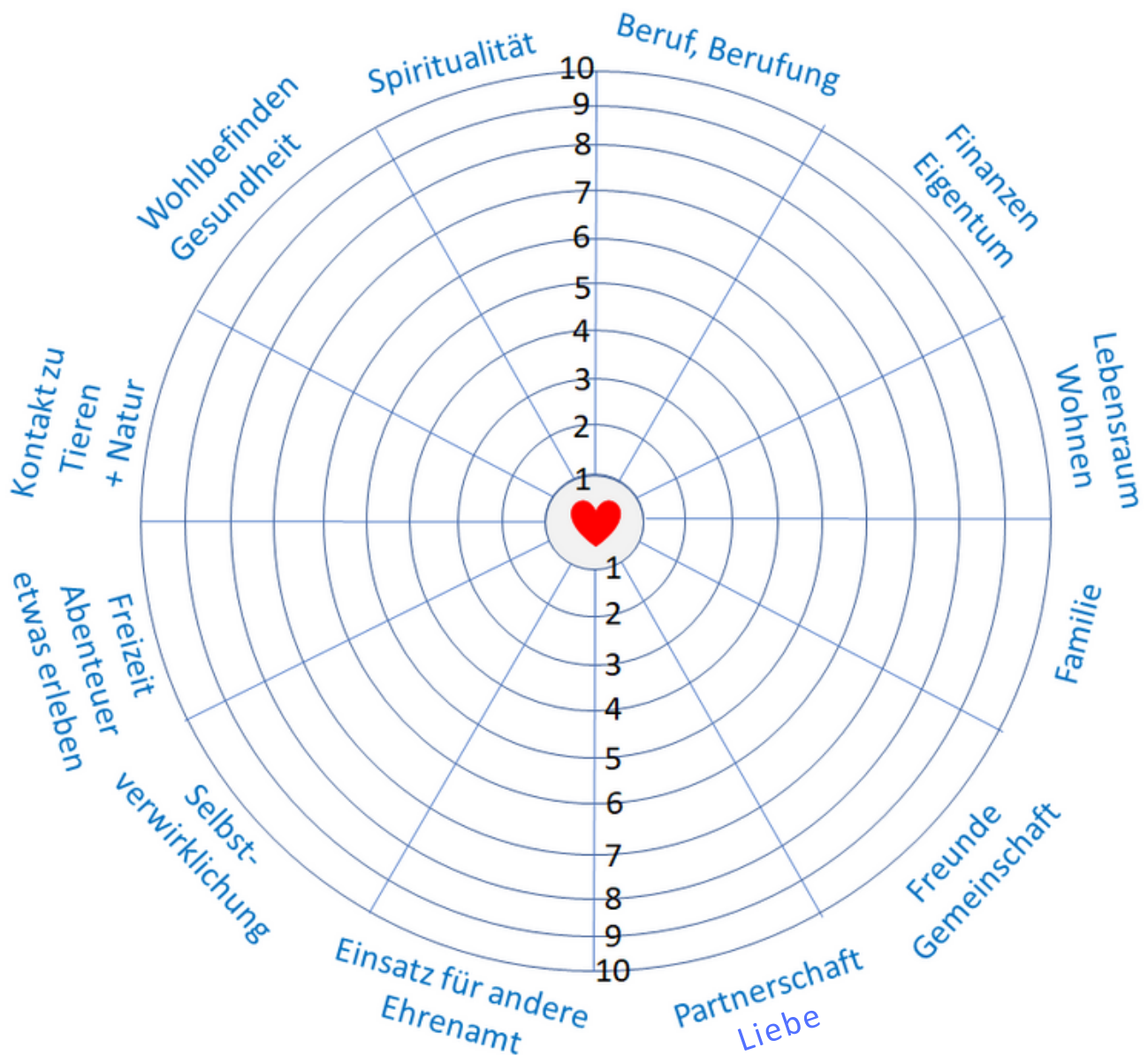
Schritt 5

Schaue dir dein ausgefülltes Rad des Lebens nun final an und lasse es auf dich wirken. In welchen Bereichen lebst du bereits deine 70 bis 100 % Erfüllung? Prima, klopfe dir auf die Schulter und erkenne dich für diese Fülle an.

Für die Bereiche, die unter 70 % liegen und zu deinen wichtigen Lebensbereichen gehören, in denen du dir mehr Zufriedenheit und Freude wünschst, hast du Raum zur Verbesserung. Bei unter 40 % solltest du dir auf jeden Fall Gedanken machen, wie du eine Zufriedenheit in diesem Bereich erreichen kannst.

Status quo - dein Lebensrad

Startdatum



Selbstreflexion

Die Punktzahlen sind Anhaltspunkte, wo du bei dir genauer hinschauen darfst und was du bisher vernachlässigt hast.

Stelle dir folgende Fragen:

- Warum habe ich in diesem Bereich so eine niedrige Punktzahl vergeben?
- Welche Punktzahl möchte ich im kommenden Monat, drei Monaten, halbem Jahr oder Jahr in diesem Bereich erreichen?
- Was wäre die ideale Punktzahl für diesen Bereich?
- Auf welche Bereiche sollte ich mich zuerst konzentrieren?

Auch wenn es gar nicht so schwer ist in einem Bereich vollkommen zufrieden zu sein, aber was ist mit dem Rest?

Das Lebensrad gibt dir die Möglichkeit, über dein aktuelles Leben zu reflektieren. Es regt dazu an, weiter zu denken und sich Gedanken darüber zu machen, wie die einzelnen Teilbereiche besser in Balance zu bringen sind.

Nachfolgend findest du einige Fragen, um mehr in die Tiefe zu gehen.



Manchmal muss man
nur genauer
hinschauen, denn das
Glück kann genau vor
deiner Nase liegen.

- Verfasser unbekannt

Fragen zur Selbstreflexion

Beruf, Berufung

Wie zufrieden bist Du in deinem Beruf? Erfüllt dich deine Arbeit? Stimmt die Work-Life-Balance? Möchtest du beruflich aufsteigen und ist es möglich? Wie gut kommst du mit deinem Umfeld – Kollegen, Chef, Kunden, Geschäftspartner usw. – aus?

Finanzen, Eigentum

Bist du zufrieden mit deinem Einkommen? Wie viel möchtest du verdienen? Hast du Eigentum bzw. strebst du es an? Welche Rolle spielt Geld für dich?

Lebensraum, Wohnen

Wo und wie fühlst du dich wohl? Welche Orte tun dir gut? Lebst du dort, wo du gerne leben möchtest? Fühlst du dich in deiner aktuellen Umgebung wohl? Gibt sie dir Energie oder kostet sie Energie? Verursacht etwas in deinem Umfeld Stress?

Familie

Gibst du deiner Familie genügend Raum und Zeit in deinem Leben? Welche Rolle hast du in deiner Familie? Wie willst du als Mutter/Vater sein? Welche Beziehungen möchtest du in deiner Familie verbessern?

Freunde, Gemeinschaft

Hier geht es darum, die Zufriedenheit und Erfüllung in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen anzuschauen. Gibst du deinen Freundschaften genügend Raum und Zeit in deinem Leben? Wie willst du in deinen Freundschaften sein?

Partnerschaft, Liebe

Was bedeutet eine erfüllte Partnerschaft für dich? Bist du bereit, all-in zu gehen und dich 100 % einzulassen und zu vertrauen? Wenn Nein, welcher Zweifel und welche Angst hält dich davon ab? Was ist deine größte Angst in Hinblick auf eine Partnerschaft?

Einsatz für andere, Ehrenamt

Wie und womit könntest du andere Menschen unterstützen, was dich ebenso erfüllt? Denkst du über Möglichkeiten, diese Welt zu verbessern nach und setzt es um? Welchen Mehrwert möchtest du der Gesellschaft/Welt bringen?

Selbstverwirklichung

Wie weit kennst du deine eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Träume und Ziele? Wie sehr hast du sie schon ins Leben gebracht und dir erfüllt?

Freizeit, Abenteuer, etwas erleben

Wie viel Raum gibst du deiner Zeit außerhalb des Jobs und deinen Verpflichtungen? Was wolltest du schon immer tun? Wie viel Abwechslung und Abenteuer lassen dein Herz höher schlagen? Wie sehr erfüllen dich deine Freizeitaktivitäten? Bei was bist du im Flow?

Kontakt zu Tieren und Natur

Bereicherst du dein Leben mit Tieren oder Aufenthalt in der Natur? Gehst du oft in die Natur und hast du Augen für die Schönheit und den Erholungswert den sie bietet?

Wohlbefinden, Gesundheit

Fühlst du dich fit und gesund? Ernährst du dich gut? Trinkst du genug Wasser? Treibst du regelmäßig Sport? Wie viel investierst du in deine Gesundheit? Wie würdest du deinen aktuellen Energielevel beschreiben? Wie steht es um deinen Schlafrythmus?

Spiritualität

Ist dir bewusst, dass du mehr bist, als dein Körper und Verstand? Hast du dich schon mit Seelenthemen befasst? Ohne Sinn dafür können wir kein wirklich glückliches und erfülltes Leben führen, denn wir stoßen immer wieder an die Grenzen unserer Realität. Kennst du die universellen Gesetze des Universums?

[illegible]

Deine Ziele



Nachdem du nun den Ist-Zustand nicht nur visualisiert hast, sondern dir auch Gedanken über die jeweiligen Lebensbereiche gemacht hast, geht es nun im nächsten Schritt um die Visualisierung deines Wunsch-Zustands.

Auf welche Punktzahl möchtest du mittelfristig in den einzelnen Bereichen hinarbeiten?

Wenn du also zum Beispiel im Bereich Familie eine 5 hast und dein Ziel eine 8 ist, markiere das Ziel entsprechend mit einer anderen Farbe.

Komme ins Tun

Sobald du dein Ziel für den jeweiligen Bereich markiert hast, gilt es, Taten sprechen zu lassen. Überlege dir konkrete Schritte, mit denen du dein Ziel erreichen möchtest.

Dabei helfen dir auch nachfolgende Seiten zur besseren Übersicht und Kontrolle.

Beispiel: Ziel = Mehr Zeit mit meiner Familie verbringen

- Jeden Sonntag einen Ausflug oder gemeinsame Unternehmung planen
- Mindestens dreimal pro Woche gemeinsam frühstücken
- Die Kinder zweimal pro Woche zum Verein bringen

Mein Ziel im Bereich Beruf, Berufung

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Finanzen, Eigentum

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Lebensraum, Wohnen

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Familie

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Freunde, Gemeinschaft

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Partnerschaft, Liebe

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Einsatz für andere, Ehrenamt

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Selbstverwirklichung

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Freizeit, Abenteuer, was erleben

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Kontakt zu Tieren/Natur

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Wohlbefinden, Gesundheit

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













Notizen

Mein Ziel im Bereich Spiritualität

Darum ist mir dieses Ziel wichtig

Meine nächsten Schritte

Erledigt bis













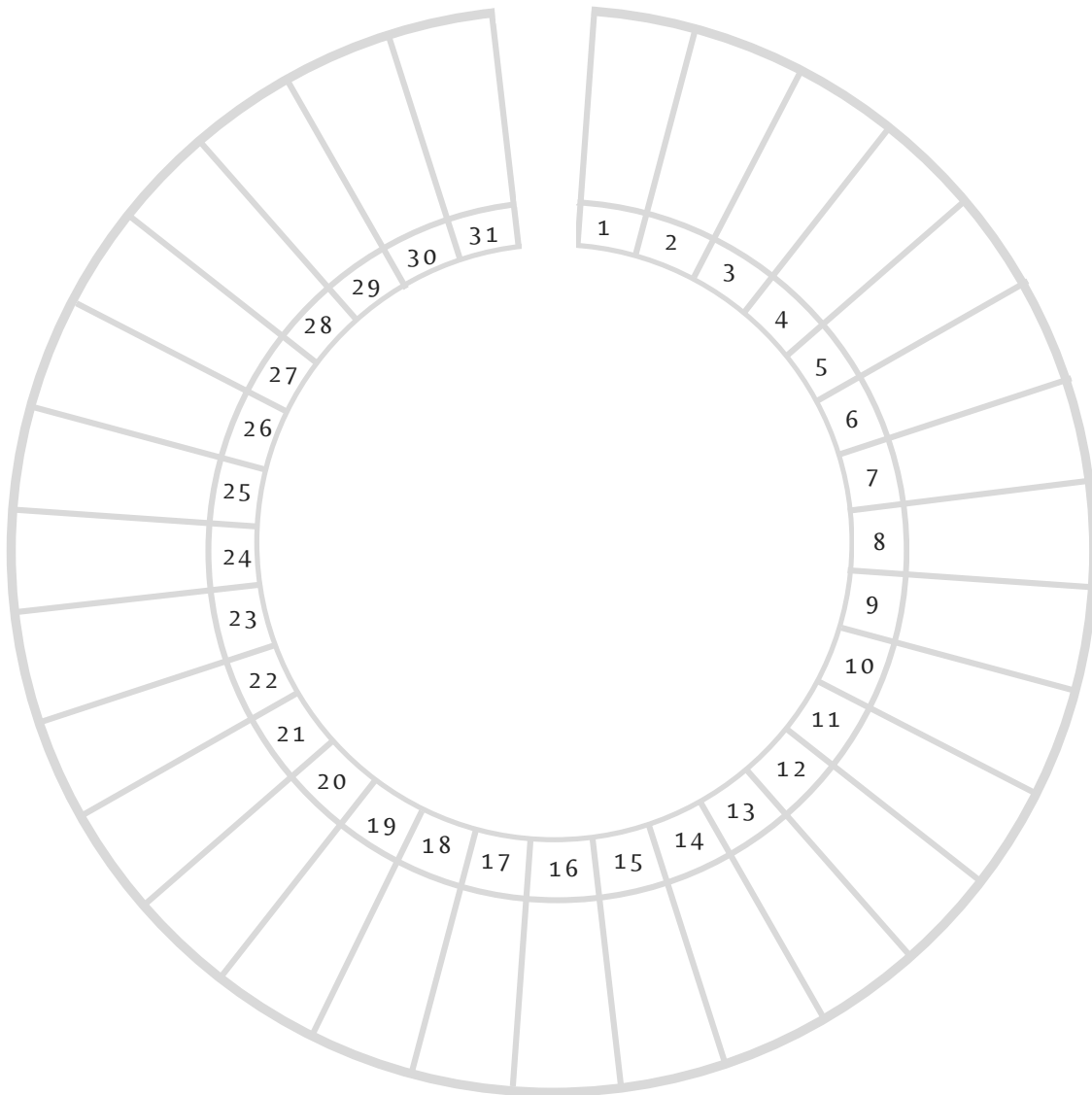
Notizen

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal brown lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, off-white color.

Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

ENTSPANNT

LUSTIG

HAPPY

GESTRESST

VERÄRGERT

WÜTEND

TRAURIG

KRANK

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

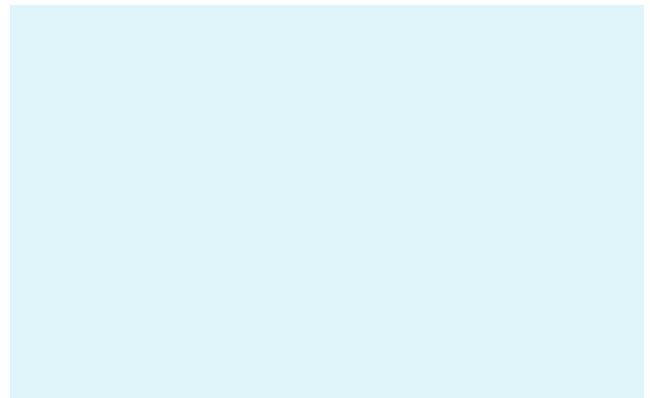
Wochenrückblick

Woche ab _____

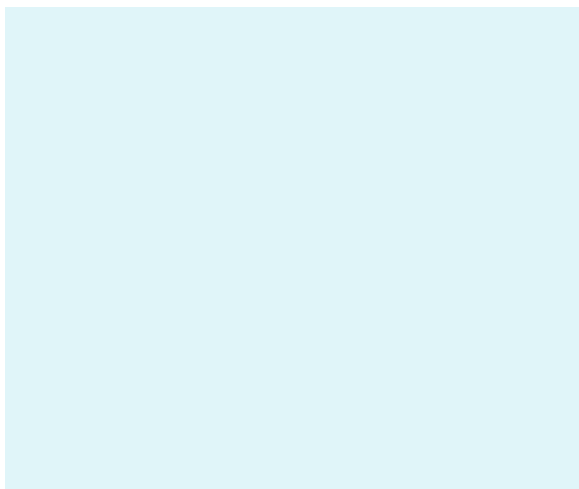
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

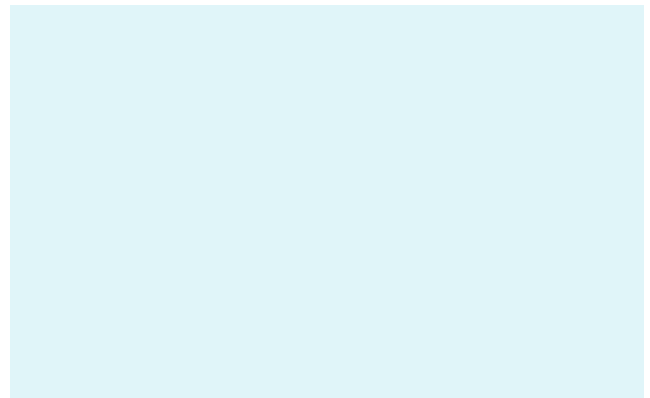
Wochenrückblick

Woche ab _____

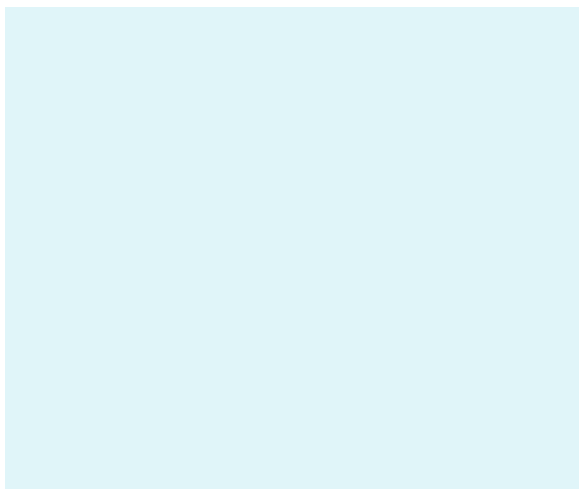
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

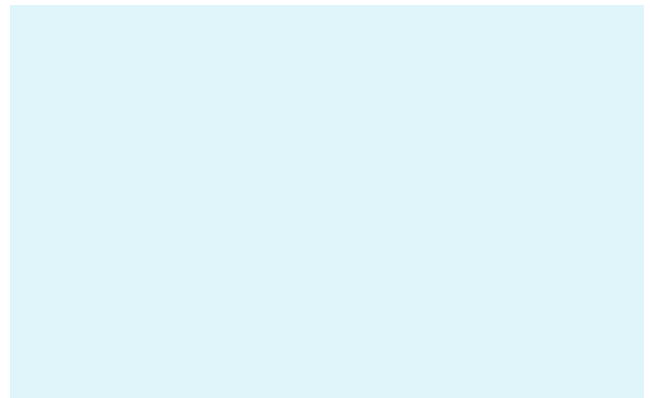
Wochenrückblick

Woche ab _____

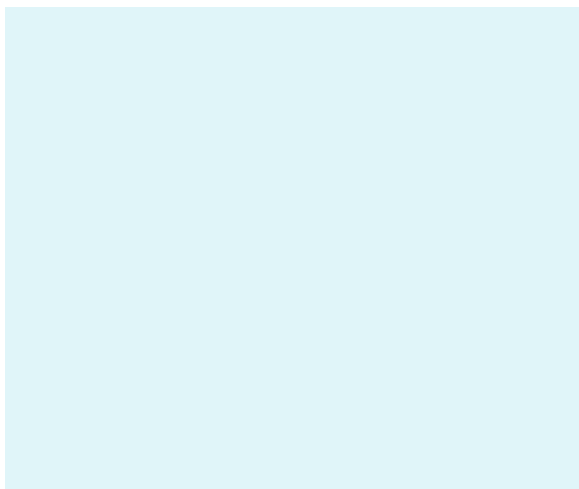
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

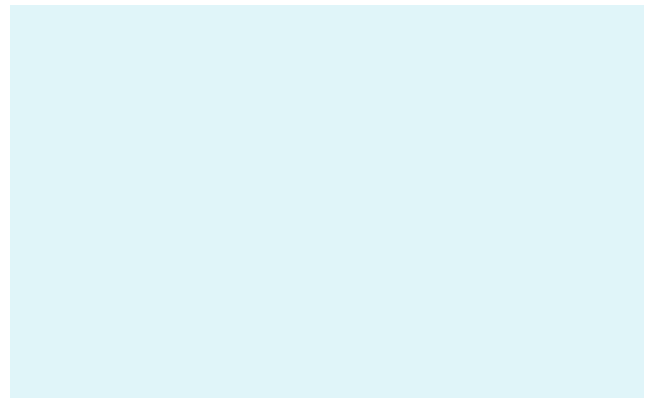
Wochenrückblick

Woche ab _____

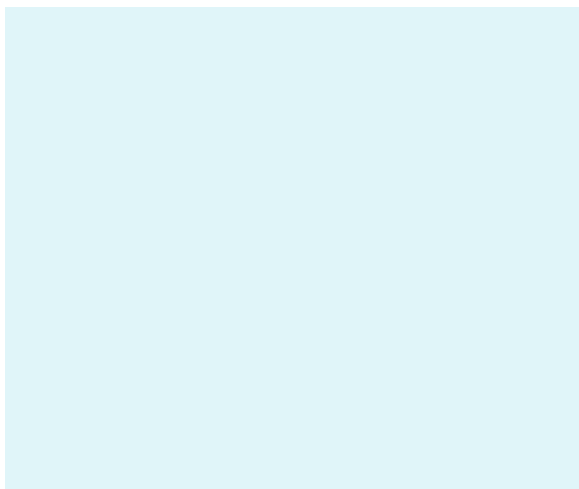
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

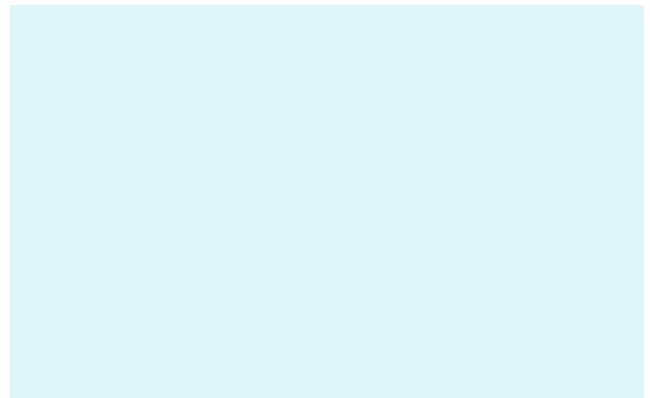
Wochenrückblick

Woche ab _____

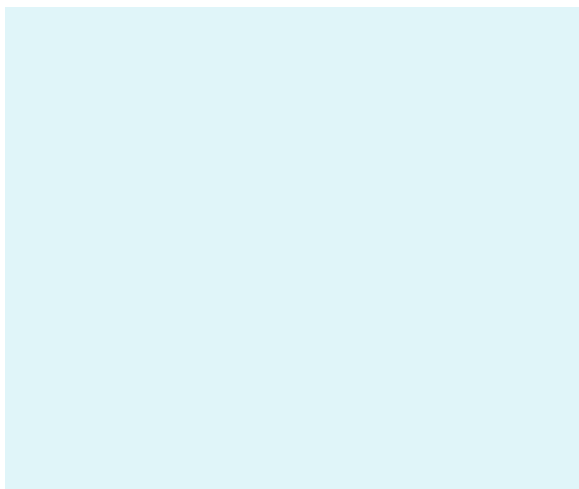
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...

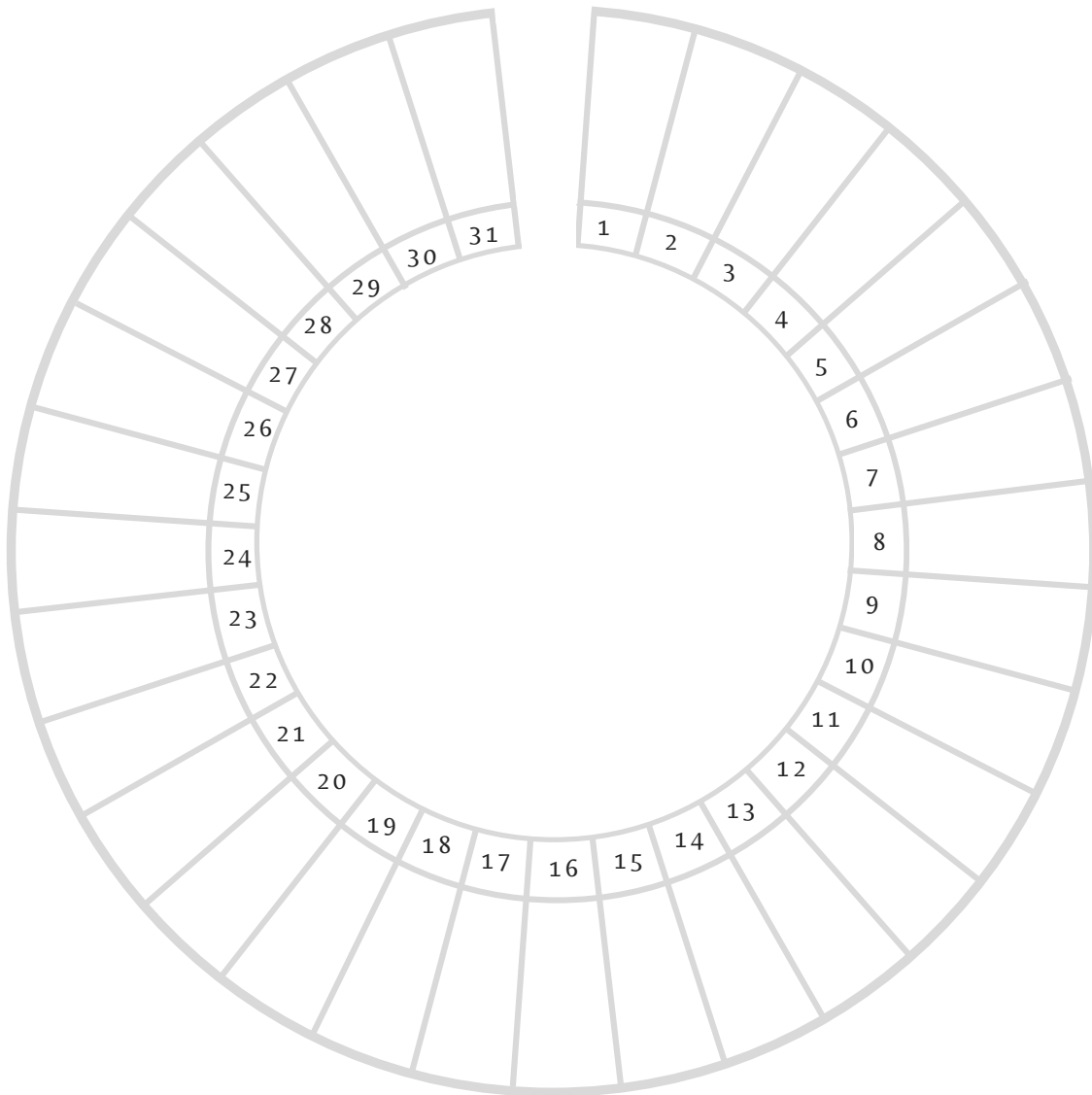


Ich will mehr hiervon tun...

Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

GESTRESST

KRANK

ENTSPANNT

VERÄRGERT

LUSTIG

WÜTEND

HAPPY

TRAURIG

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

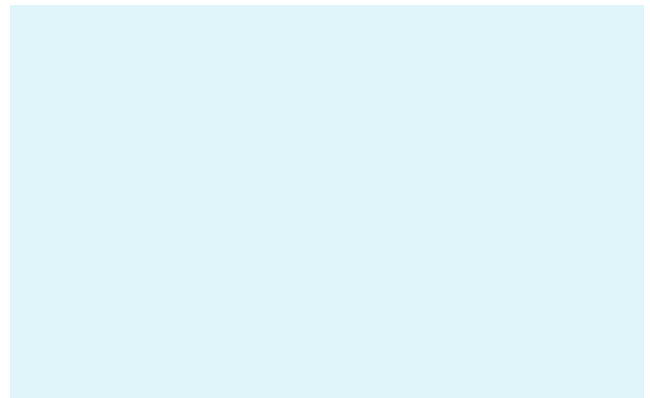
Wochenrückblick

Woche ab _____

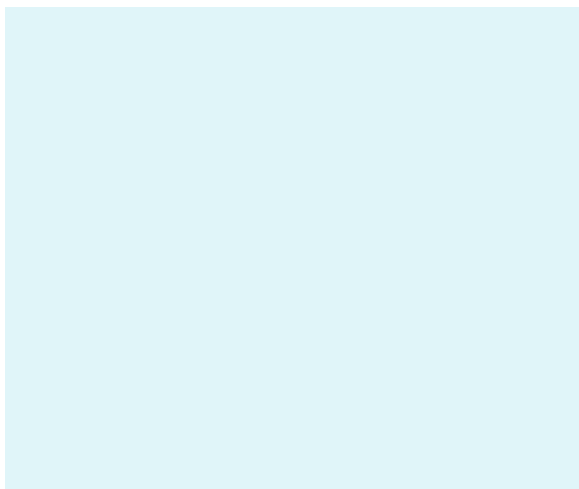
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

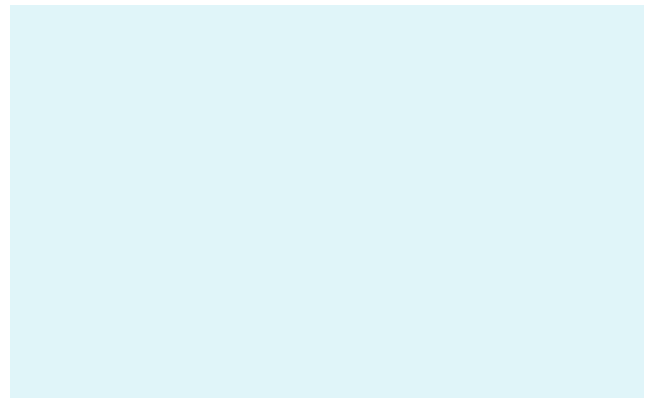
Wochenrückblick

Woche ab _____

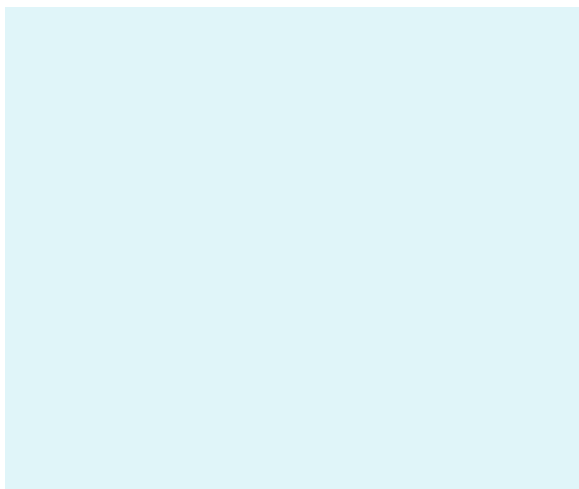
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

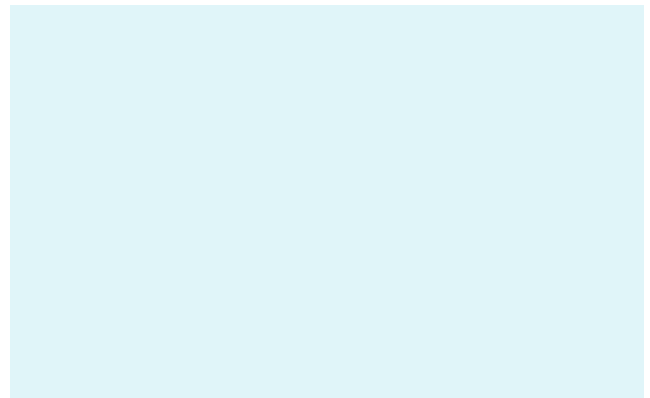
Wochenrückblick

Woche ab _____

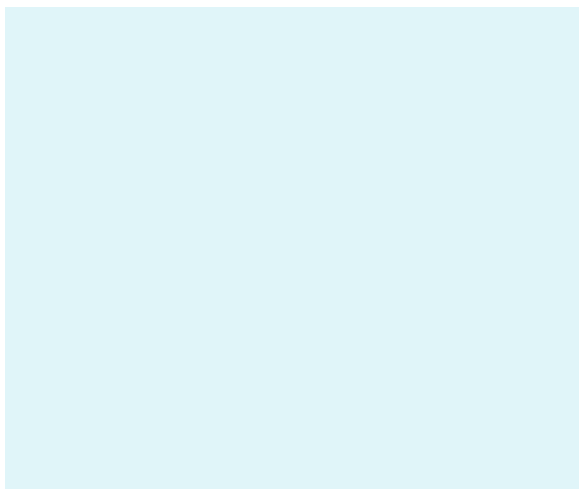
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

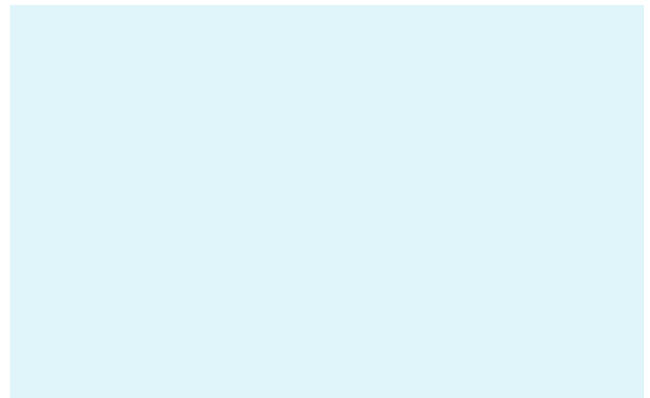
Wochenrückblick

Woche ab _____

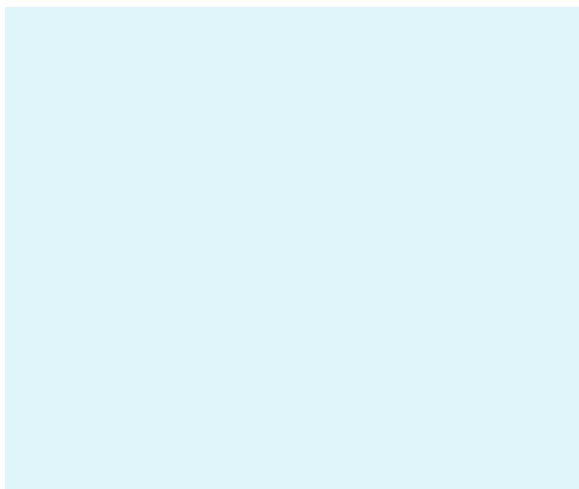
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]A decorative background pattern consisting of a grid of light blue dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern across the entire page.

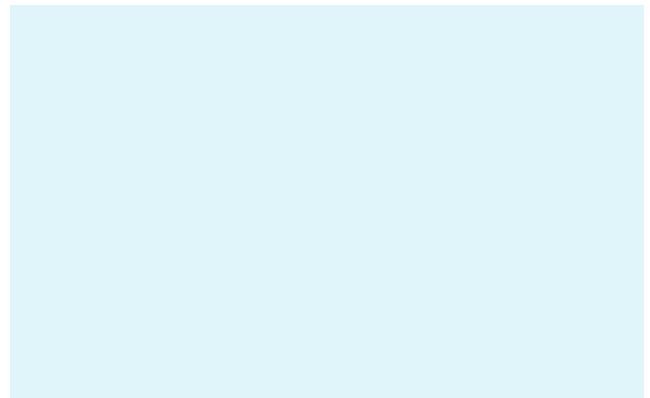
Wochenrückblick

Woche ab _____

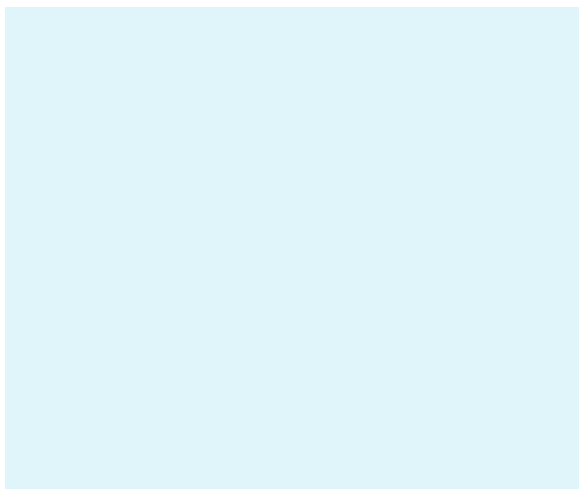
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



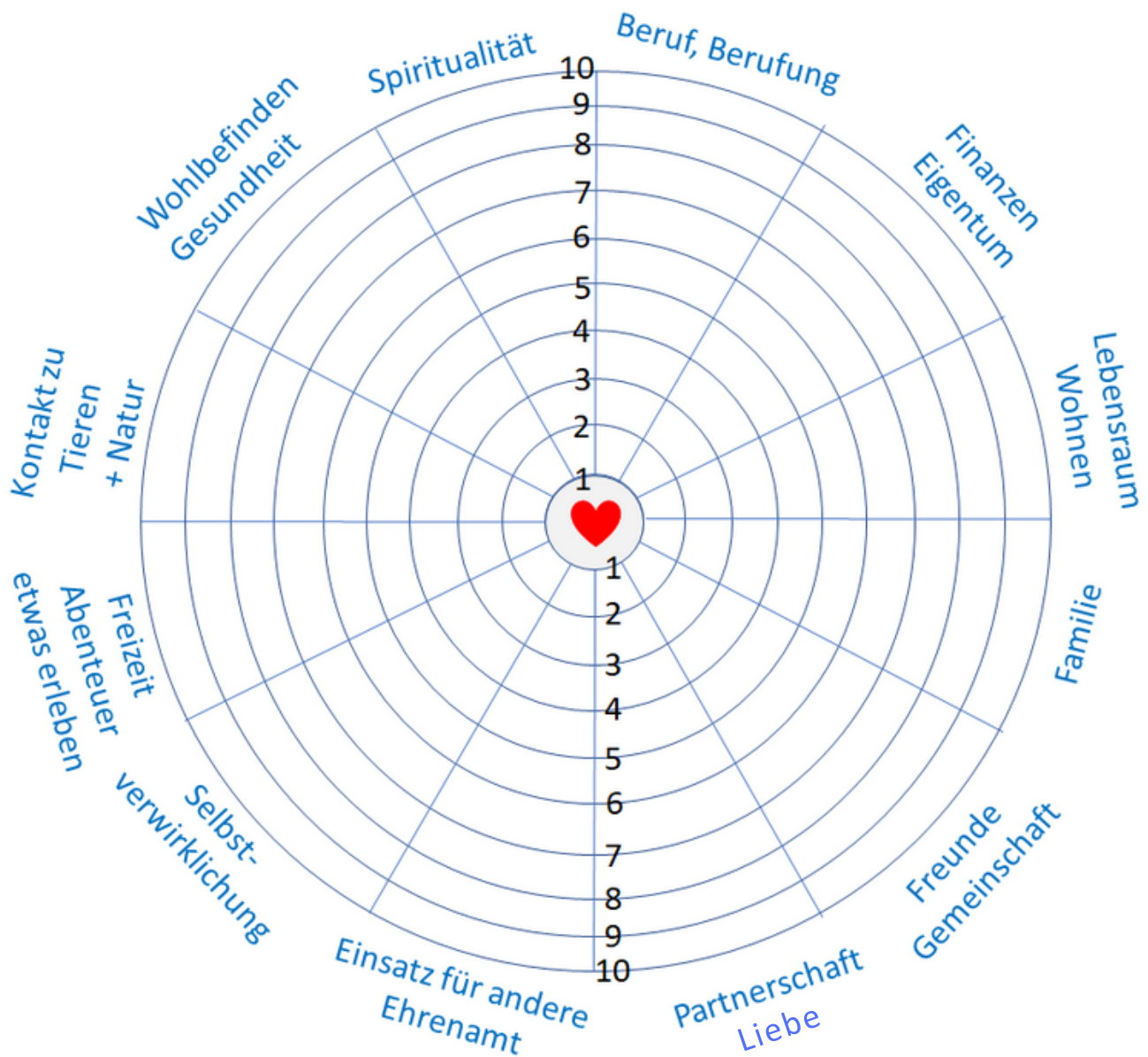
Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Status quo - dein Lebensrad

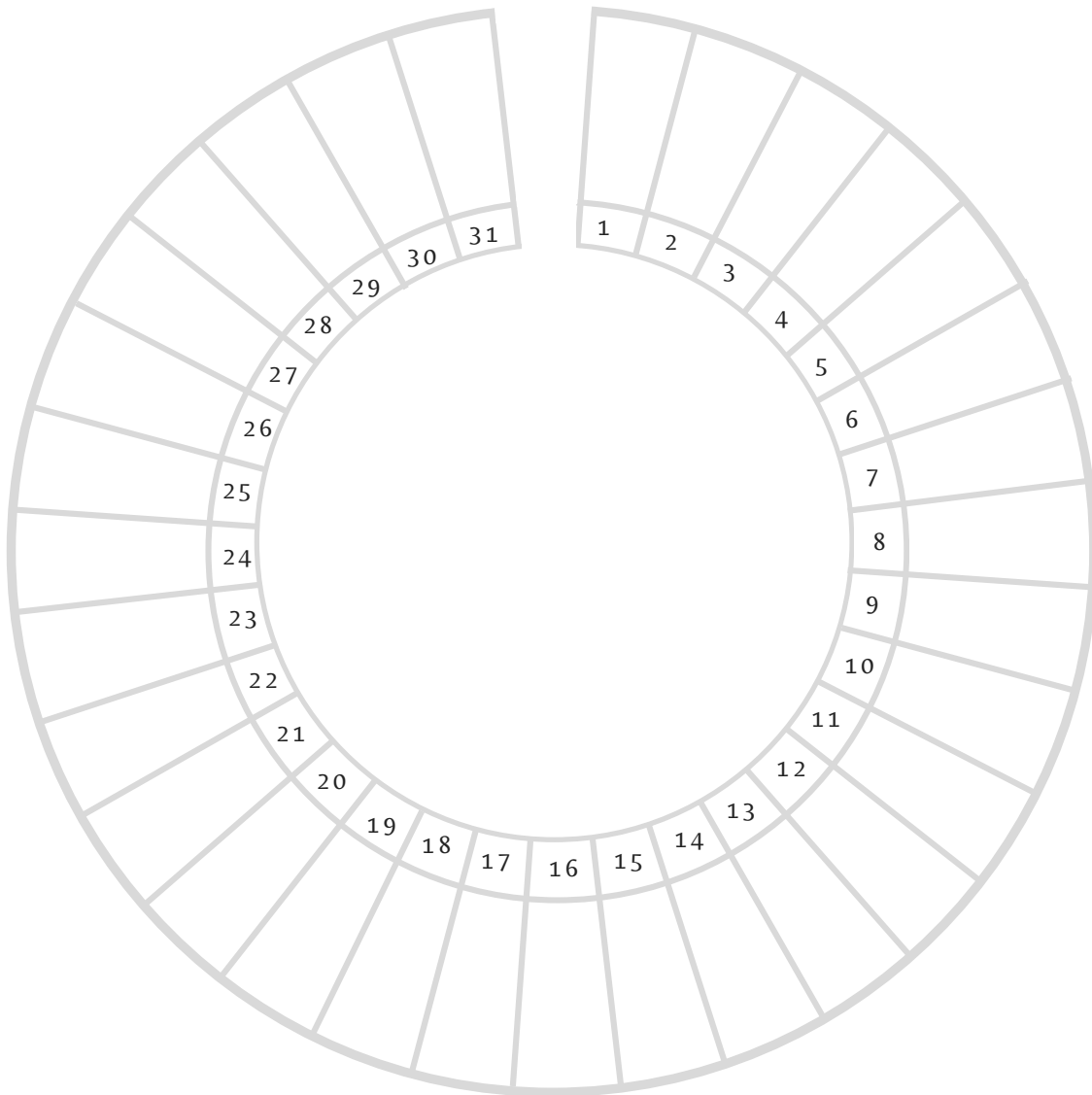
Status 2 Mon. später, Datum



Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

GESTRESST

KRANK

ENTSPANNT

VERÄRGERT

LUSTIG

WÜTEND

HAPPY

TRAURIG

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

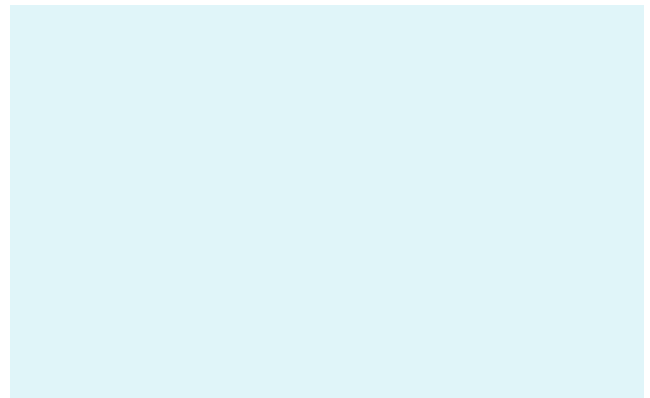
Wochenrückblick

Woche ab _____

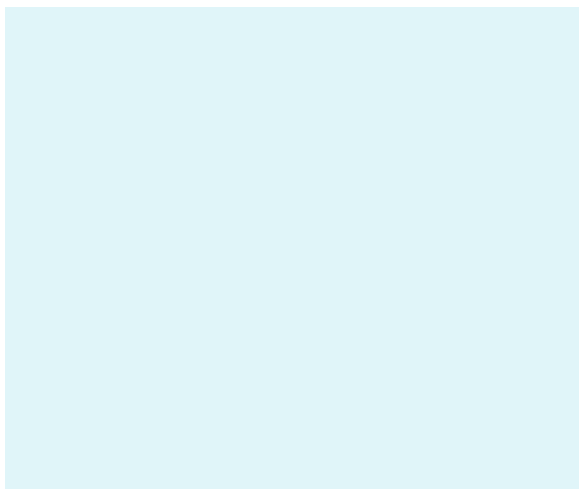
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

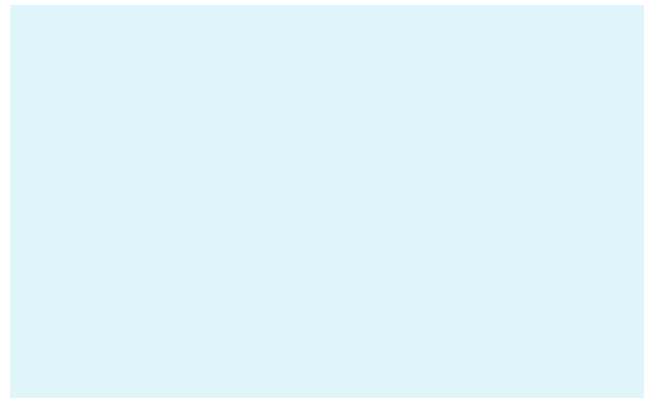
Wochenrückblick

Woche ab _____

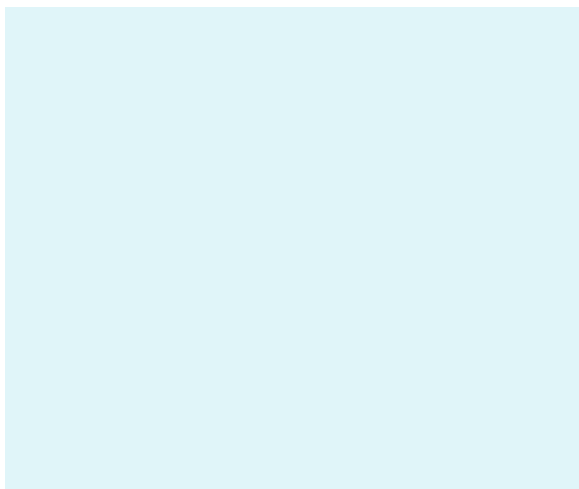
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

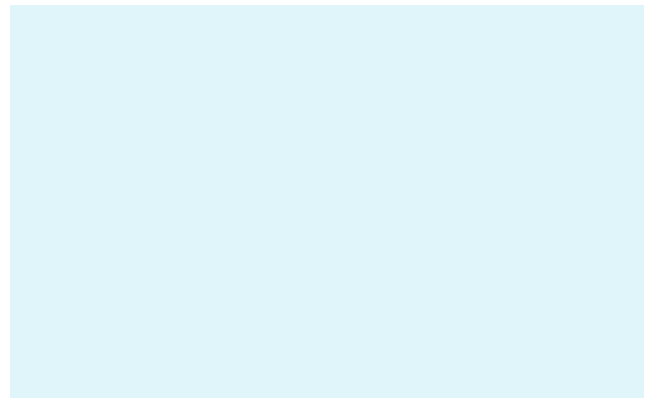
Wochenrückblick

Woche ab _____

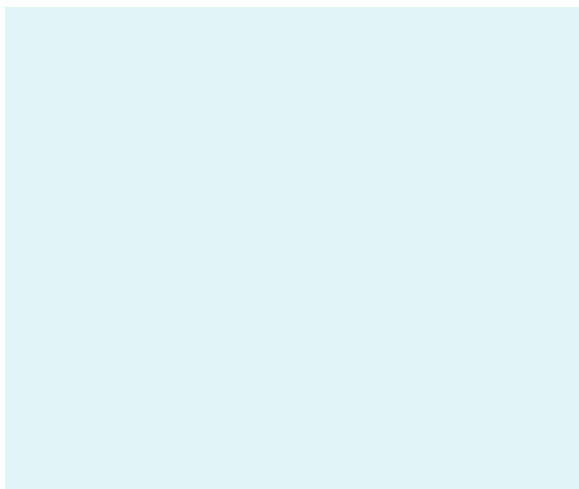
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

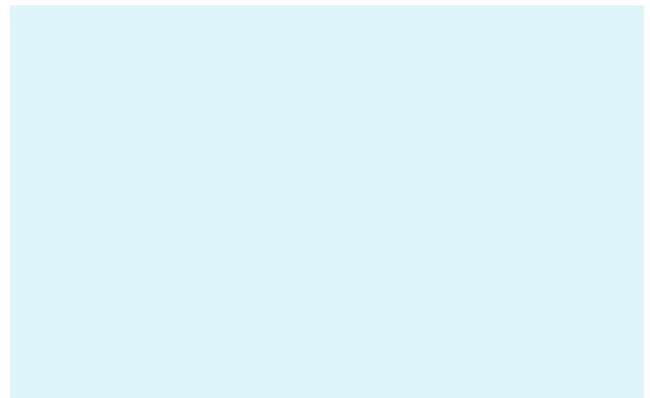
Wochenrückblick

Woche ab _____

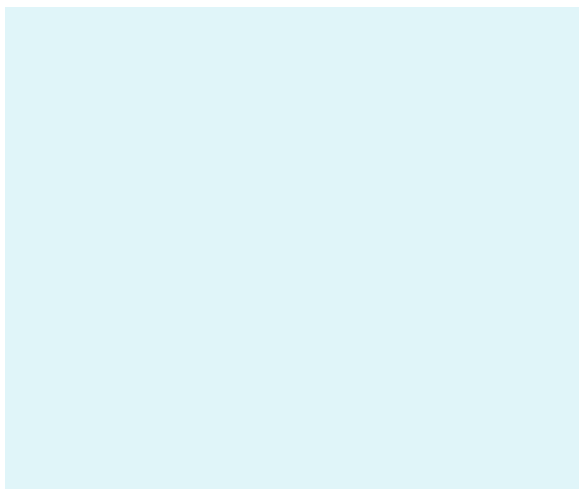
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

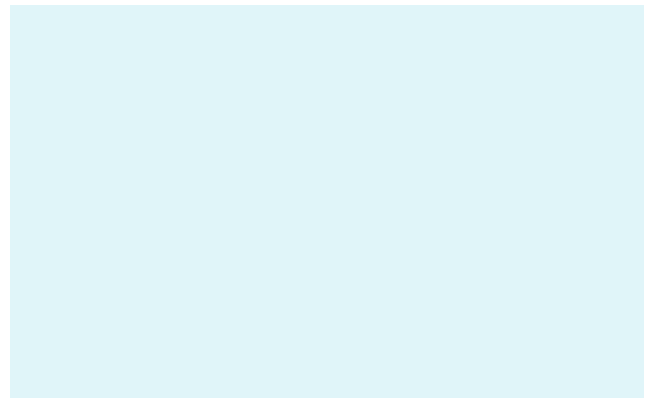
Wochenrückblick

Woche ab _____

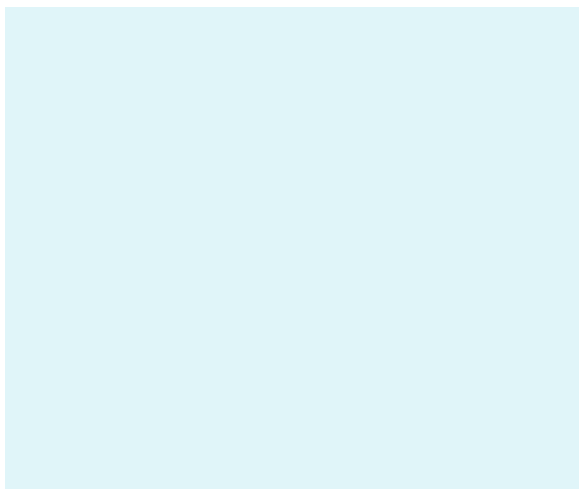
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...

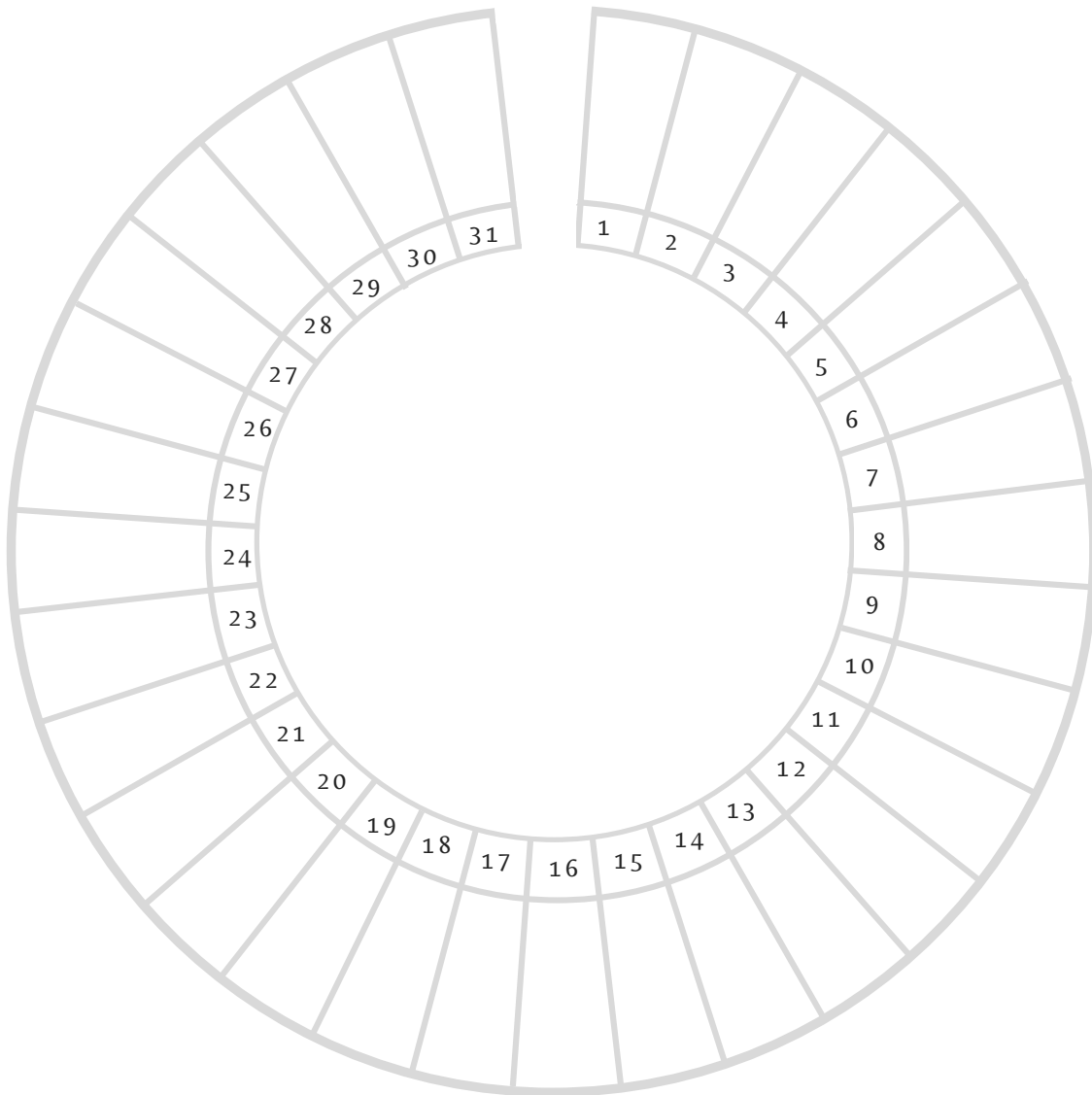


Ich will mehr hiervon tun...

Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

GESTRESST

KRANK

ENTSPANNT

VERÄRGERT

LUSTIG

WÜTEND

HAPPY

TRAURIG

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

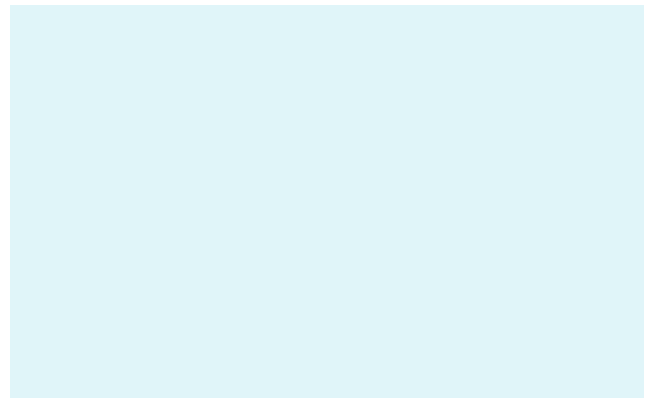
Wochenrückblick

Woche ab _____

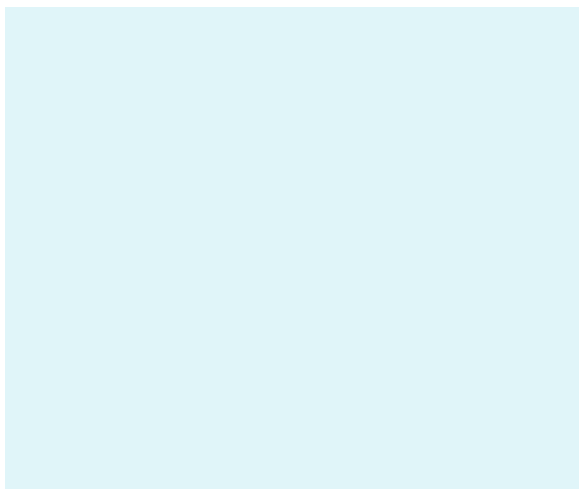
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

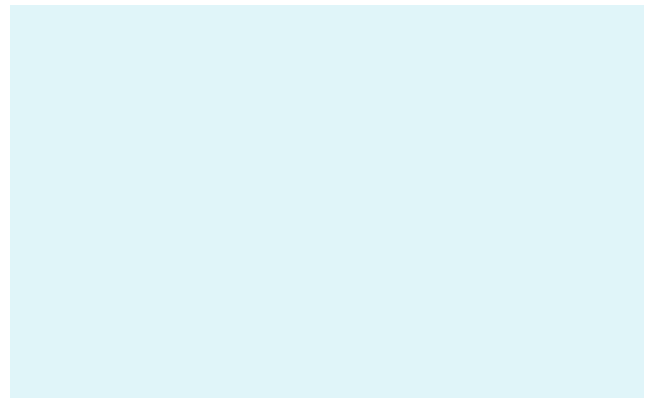
Wochenrückblick

Woche ab _____

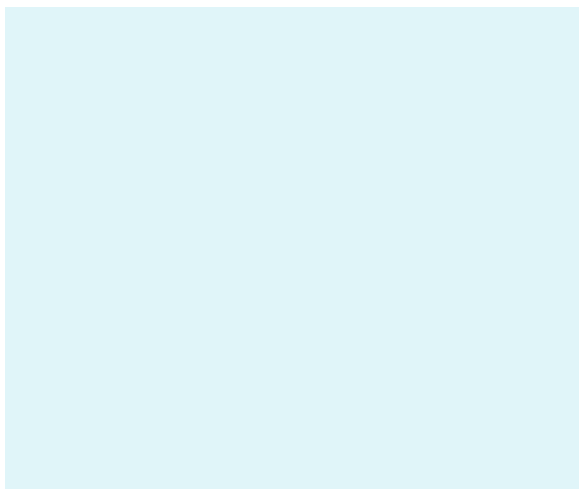
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

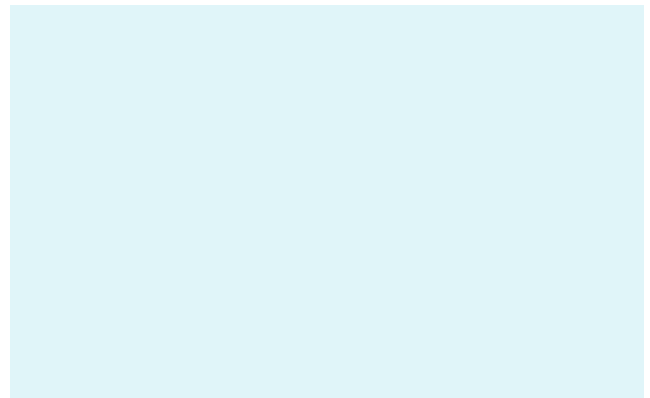
Wochenrückblick

Woche ab _____

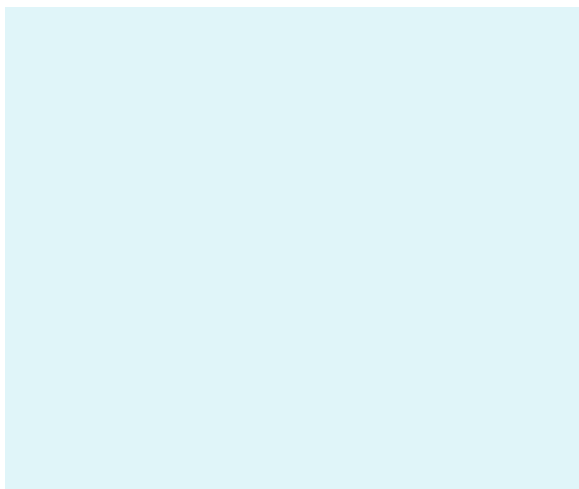
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

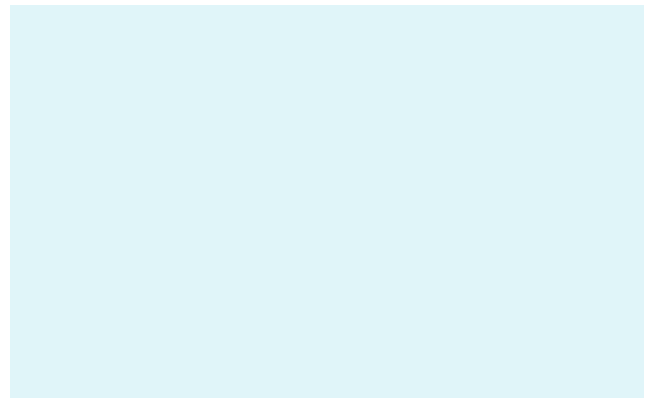
Wochenrückblick

Woche ab _____

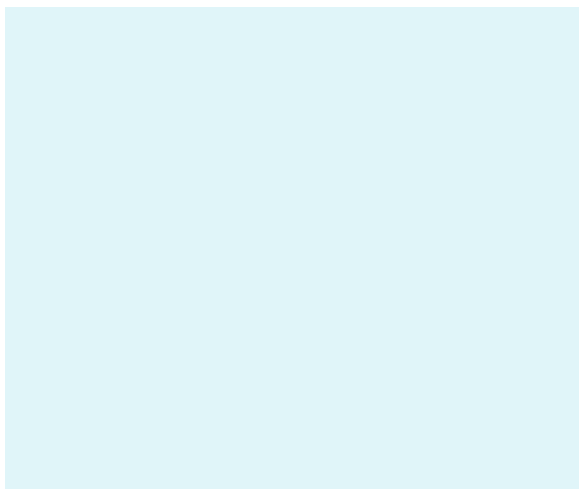
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

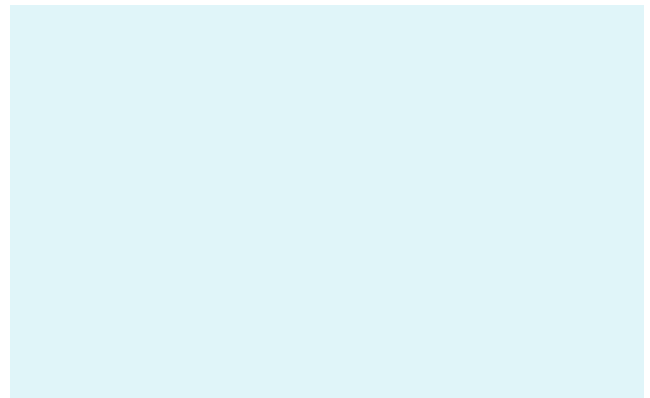
Wochenrückblick

Woche ab _____

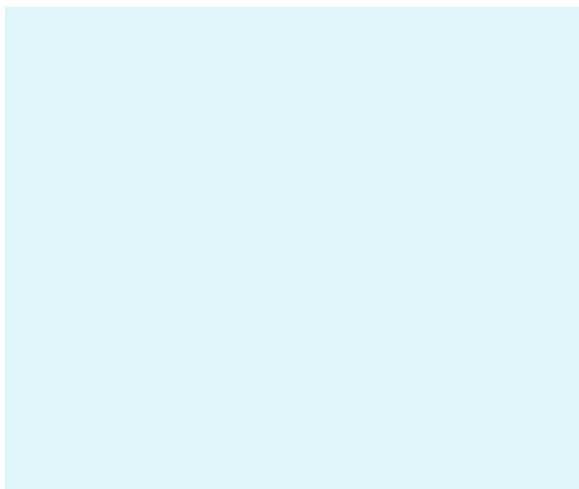
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

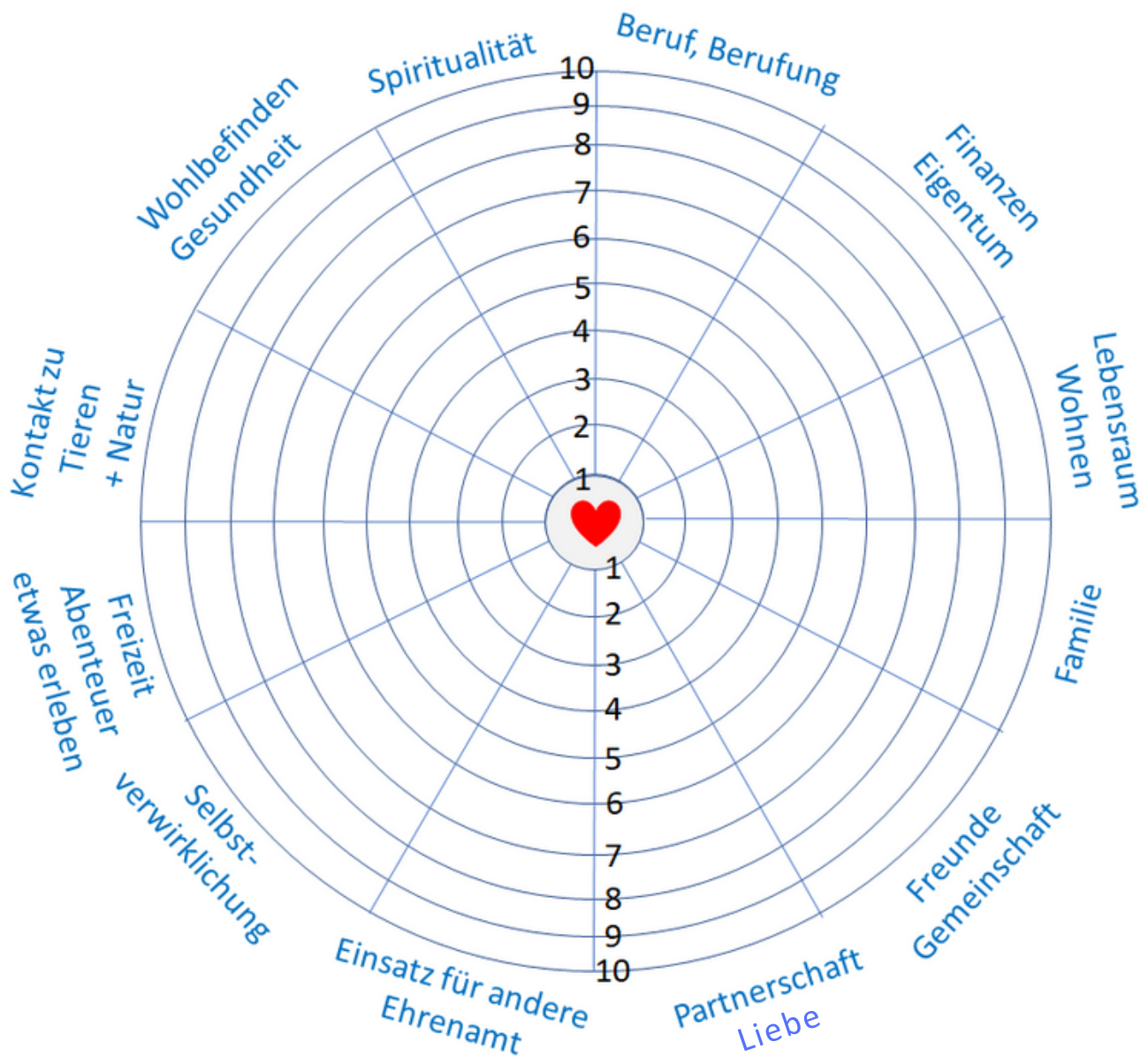


“Man muss nicht immer
genau wissen wo es hingeht.
Man muss nur genug Mut
aufbringen, einen neuen Weg
einzuschlagen.

— Nina Hrusa

Status quo - dein Lebensrad

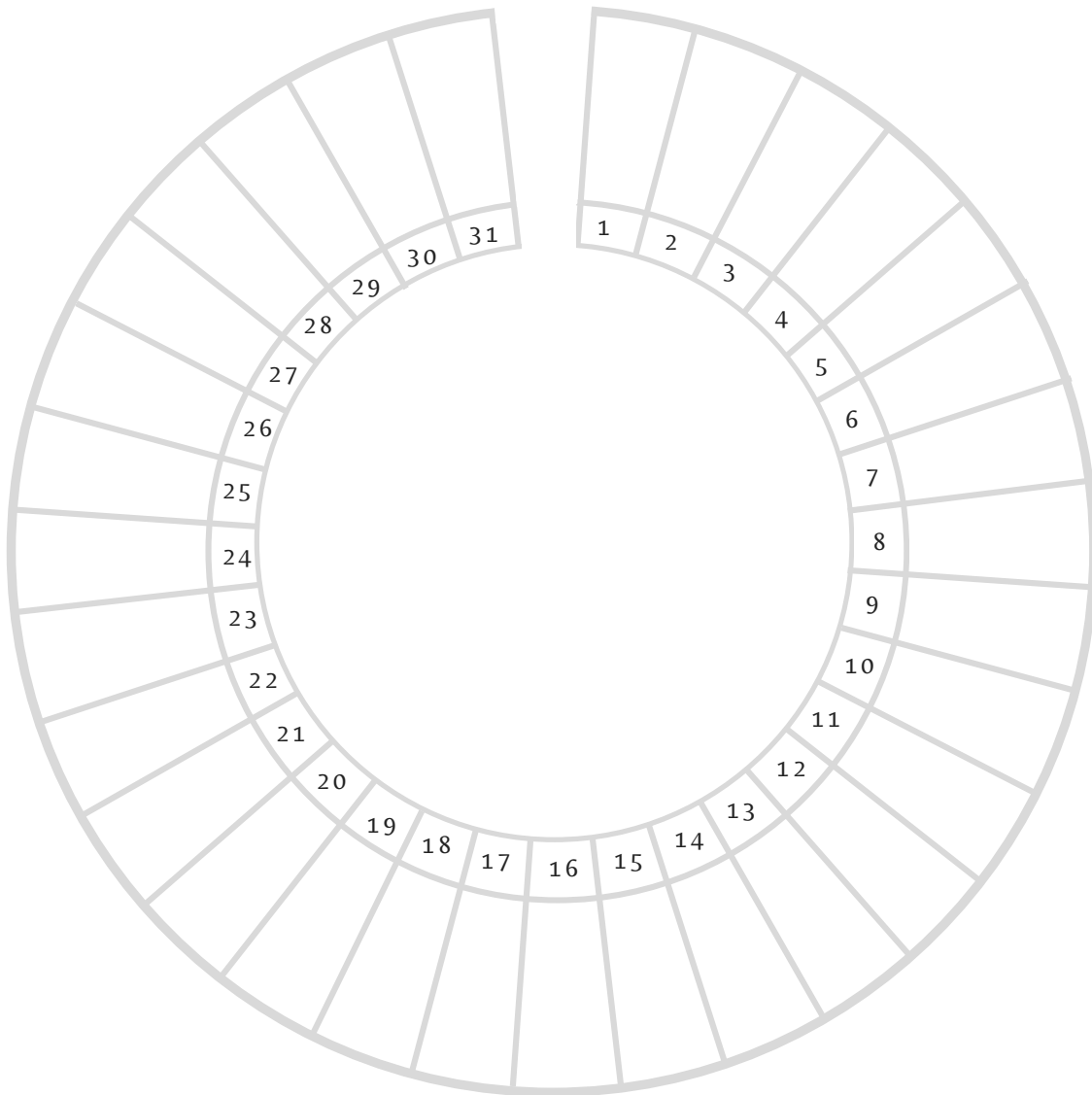
Status 2 Mon. später, Datum



Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

GESTRESST

KRANK

ENTSPANNT

VERÄRGERT

LUSTIG

WÜTEND

HAPPY

TRAURIG

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

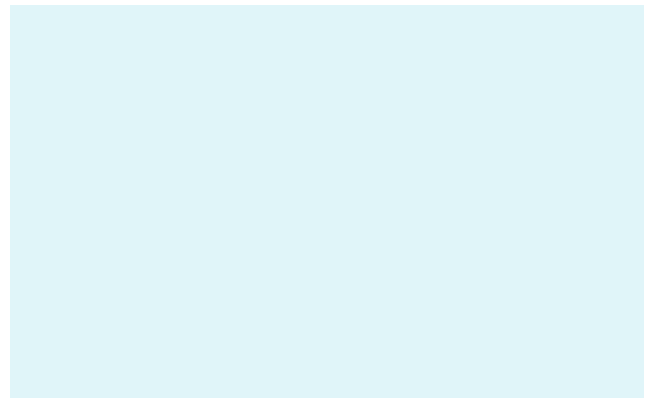
Wochenrückblick

Woche ab _____

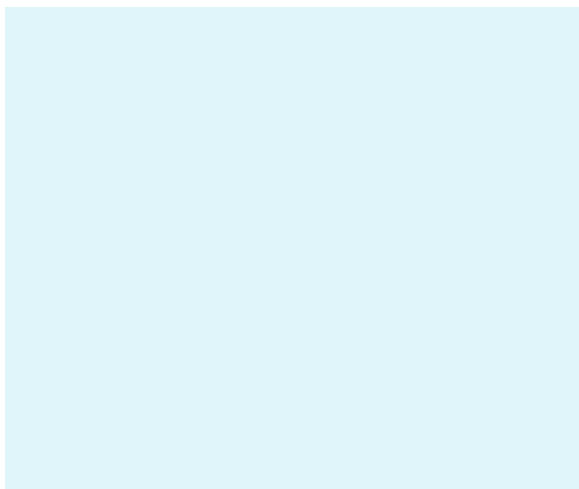
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

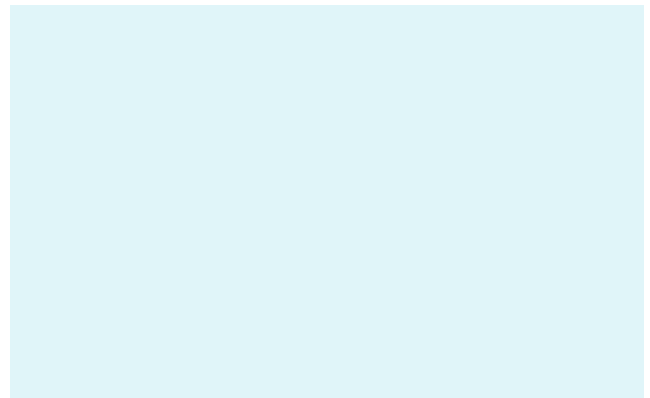
Wochenrückblick

Woche ab _____

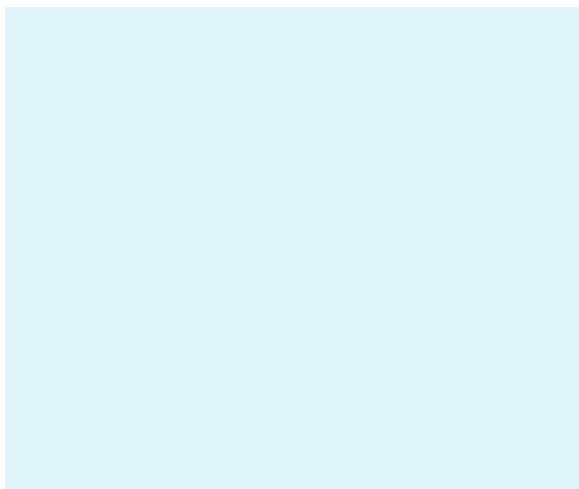
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

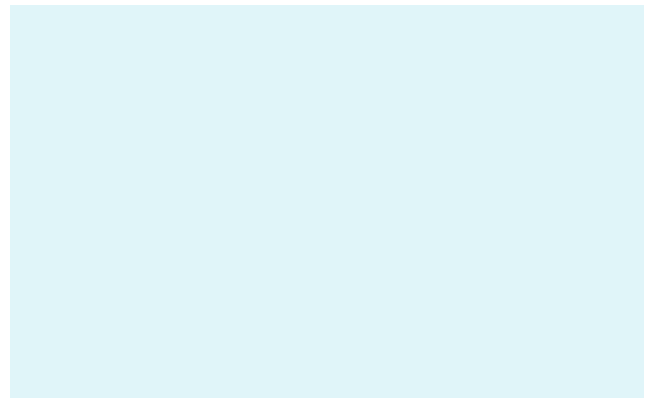
Wochenrückblick

Woche ab _____

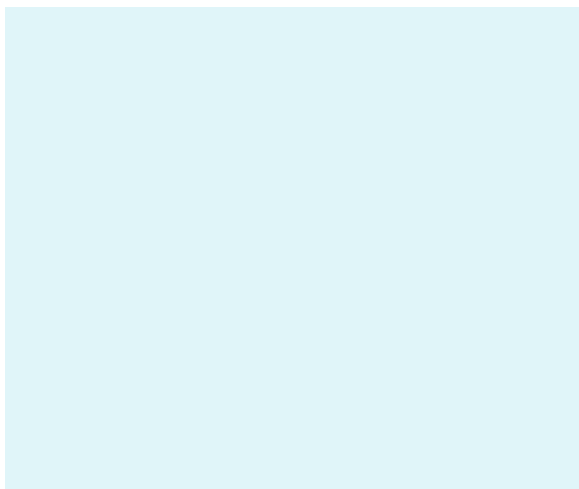
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

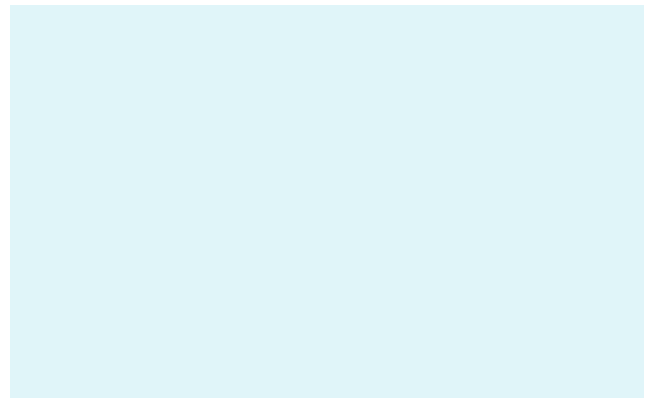
Wochenrückblick

Woche ab _____

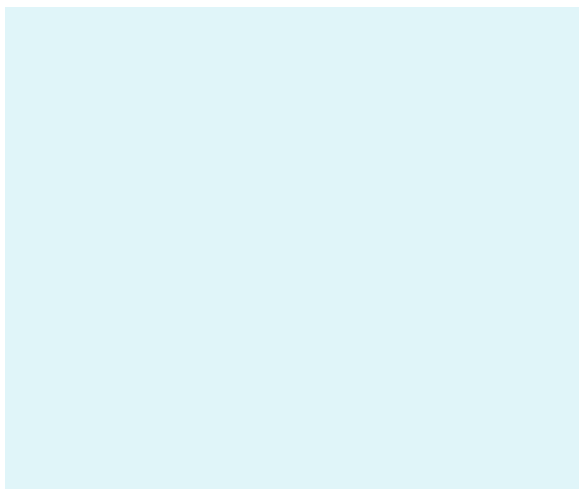
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

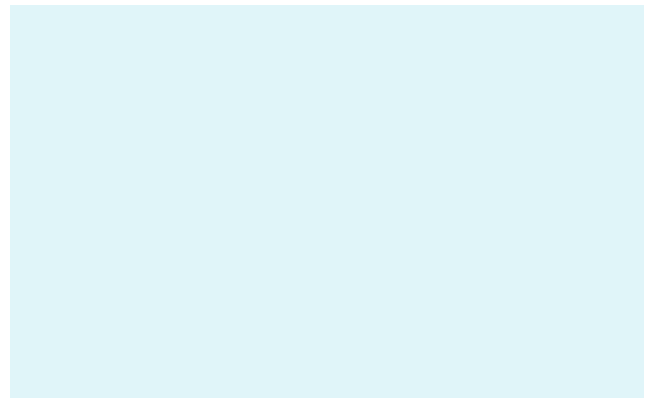
Wochenrückblick

Woche ab _____

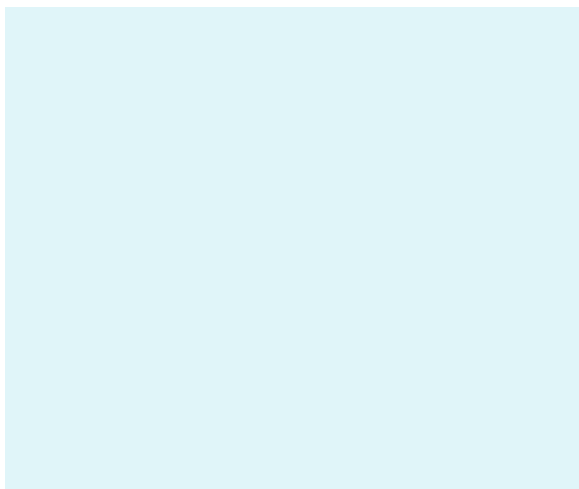
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...

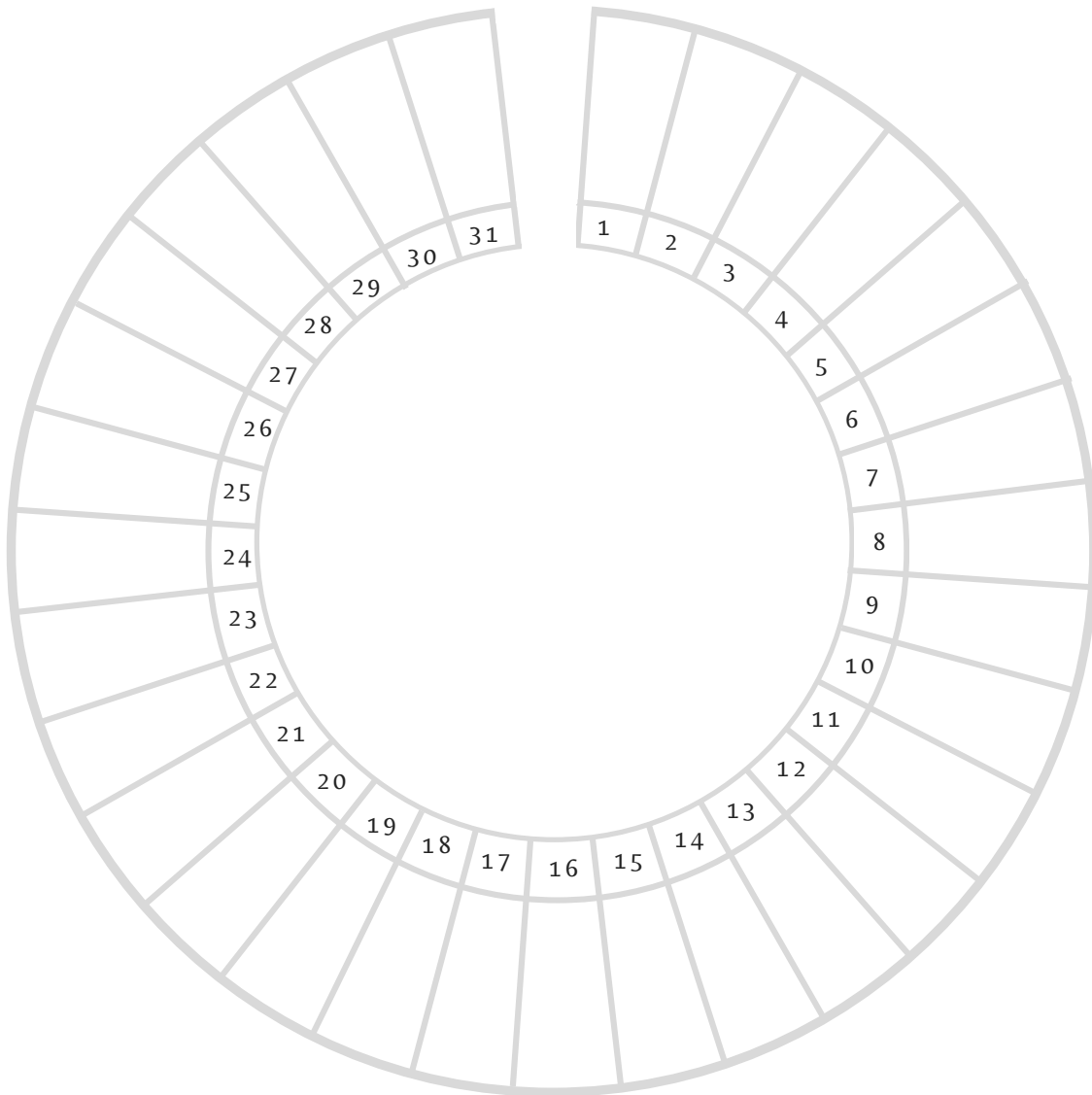


Ich will mehr hiervon tun...

Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

ENTSPANNT

LUSTIG

HAPPY

GESTRESST

VERÄRGERT

WÜTEND

TRAURIG

KRANK

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

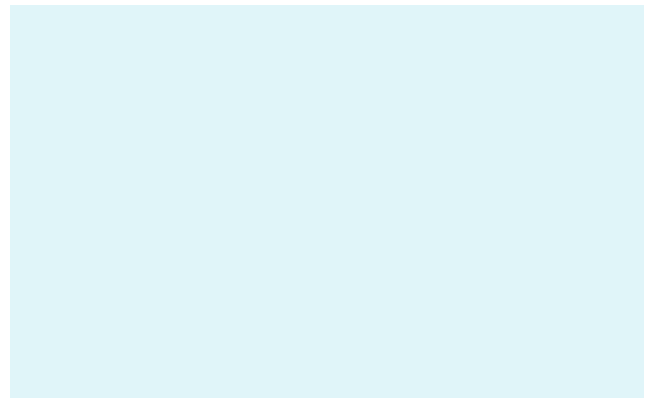
Wochenrückblick

Woche ab _____

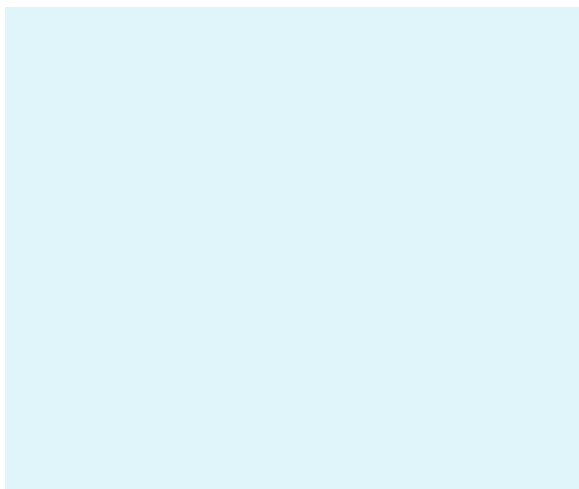
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

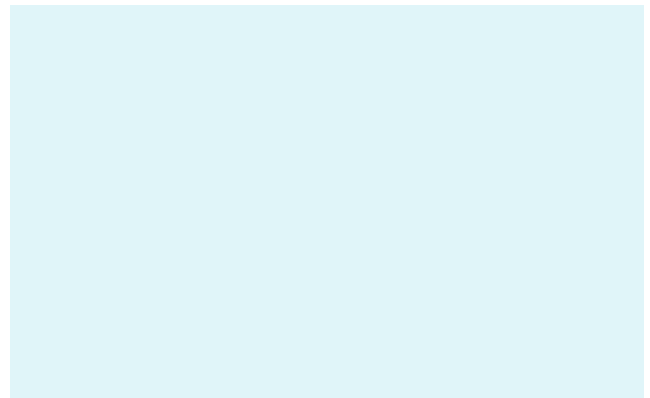
Wochenrückblick

Woche ab _____

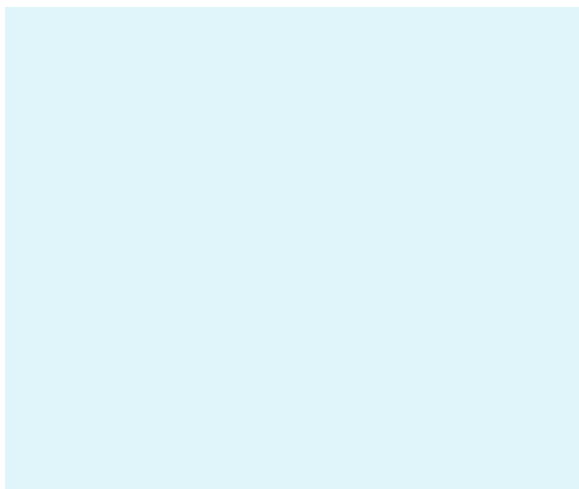
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

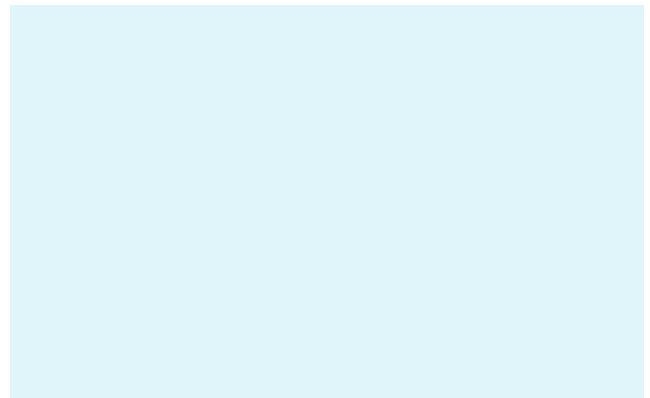
Wochenrückblick

Woche ab _____

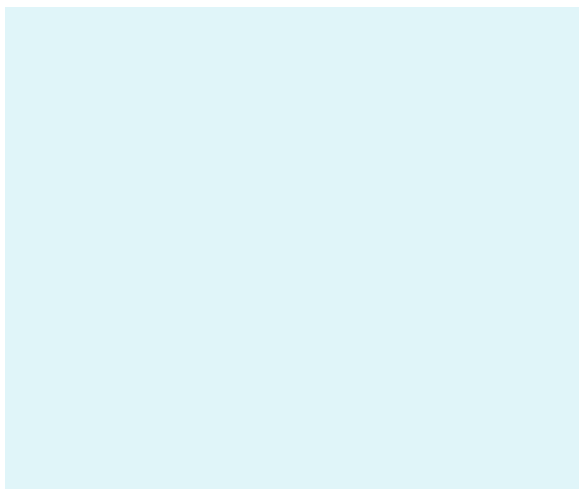
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

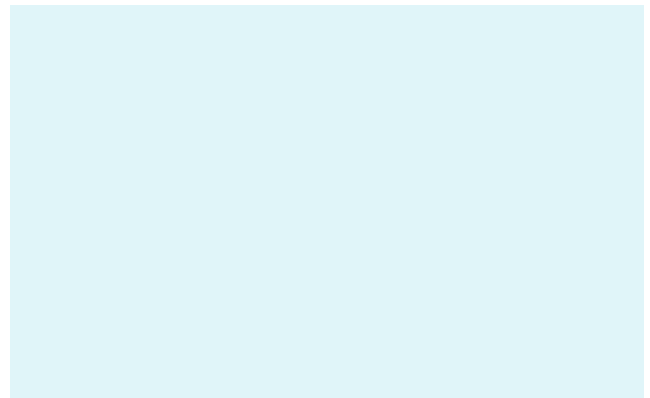
Wochenrückblick

Woche ab _____

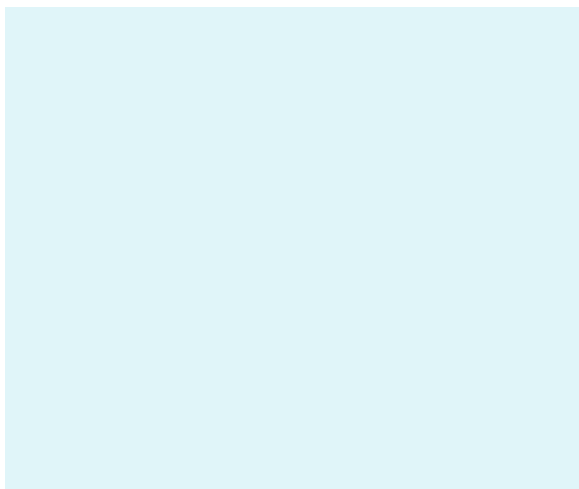
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]A decorative background pattern consisting of a grid of light blue dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern across the entire page.

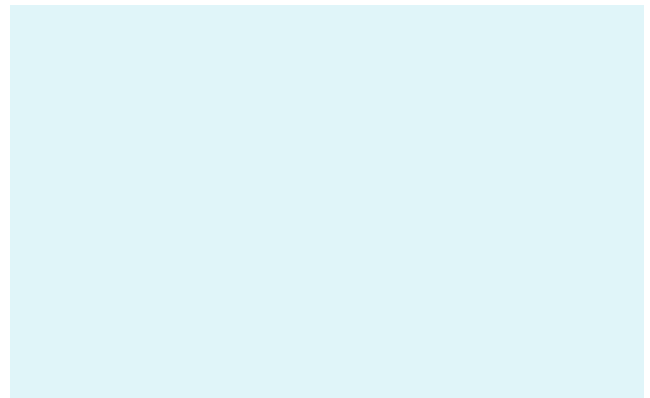
Wochenrückblick

Woche ab _____

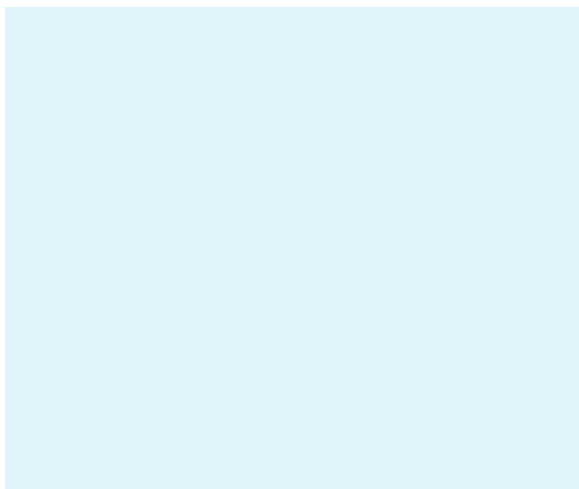
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



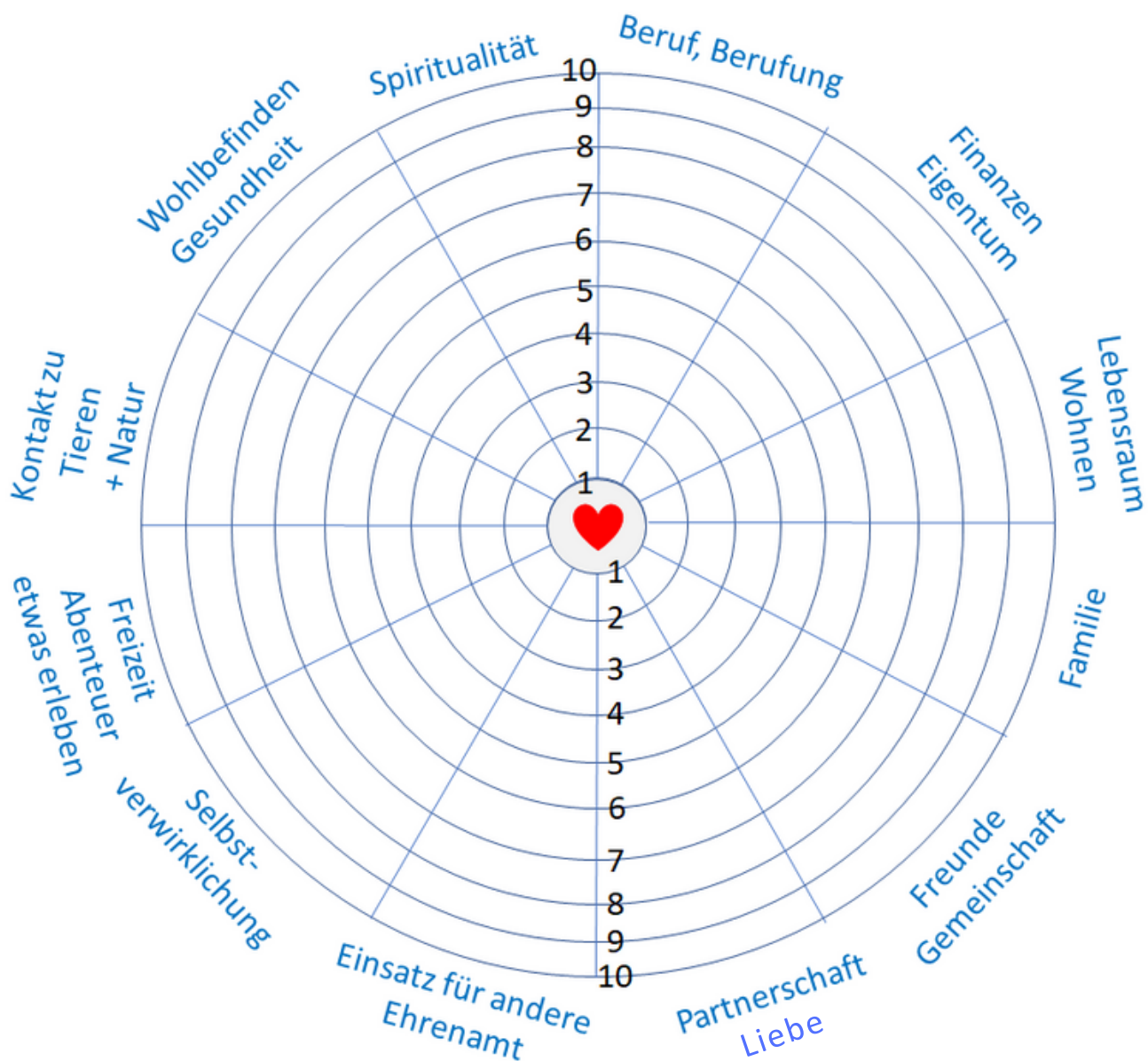
Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Status quo - dein Lebensrad

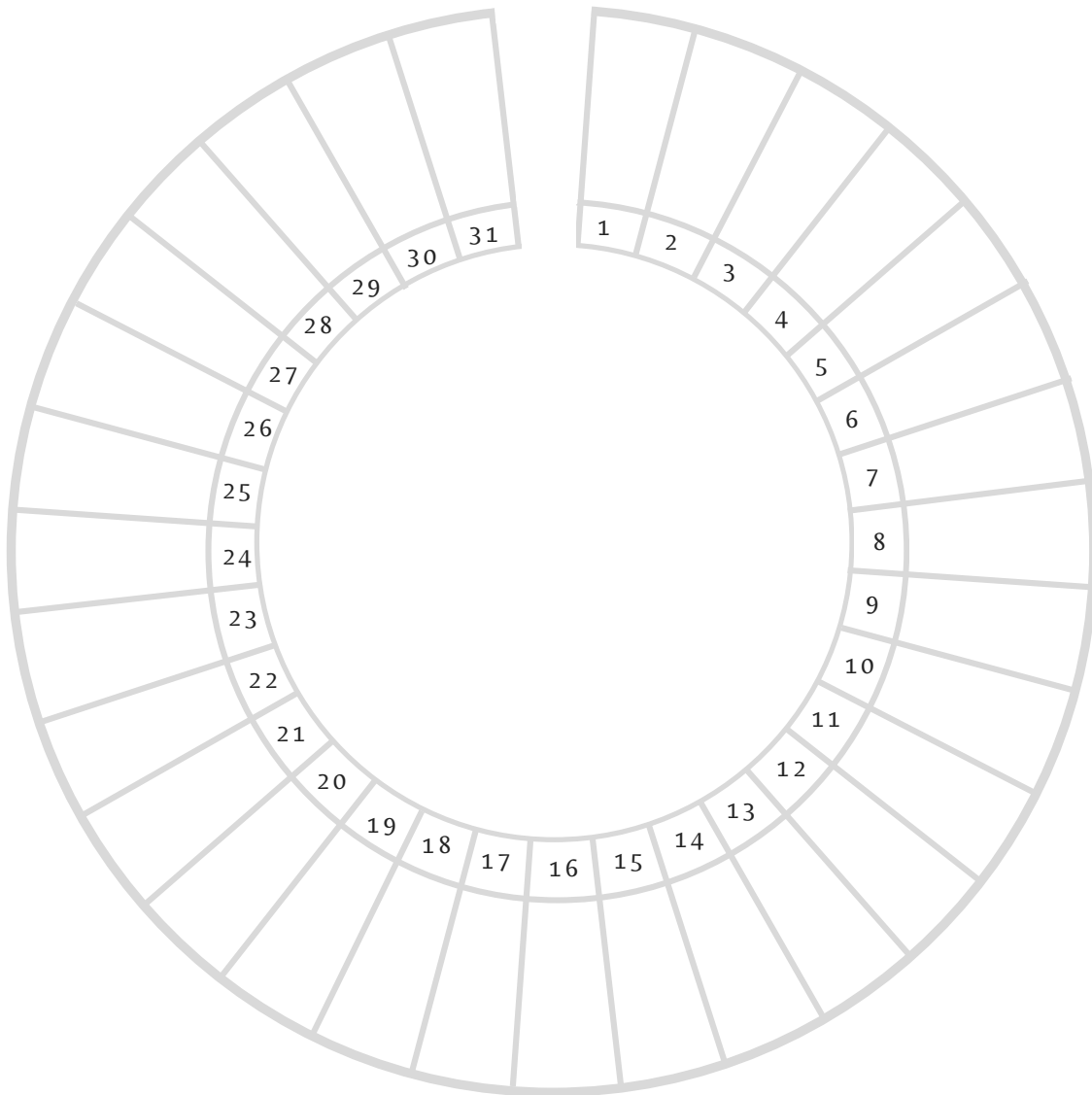
Status 2 Mon. später, Datum



Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

GESTRESST

KRANK

ENTSPANNT

VERÄRGERT

LUSTIG

WÜTEND

HAPPY

TRAURIG

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

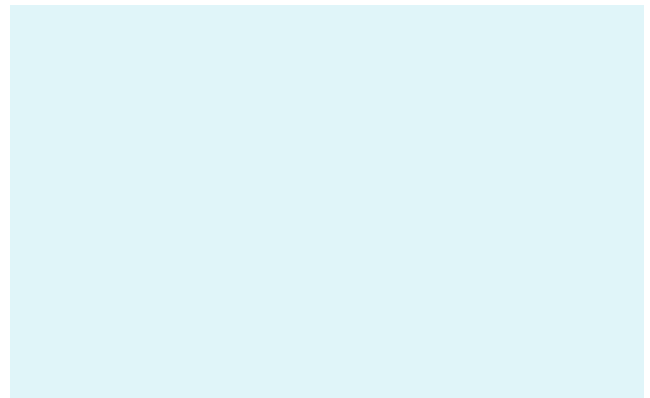
Wochenrückblick

Woche ab _____

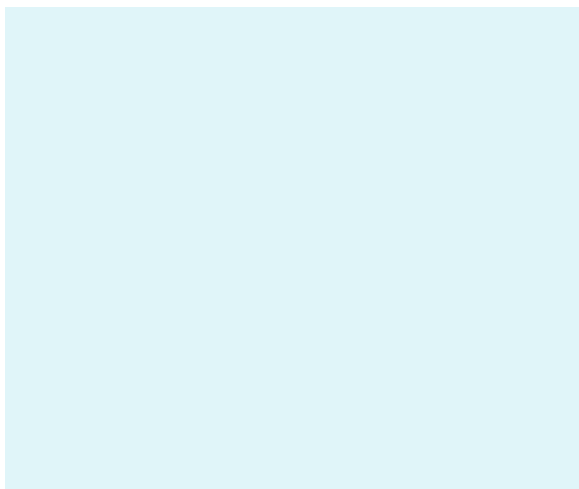
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

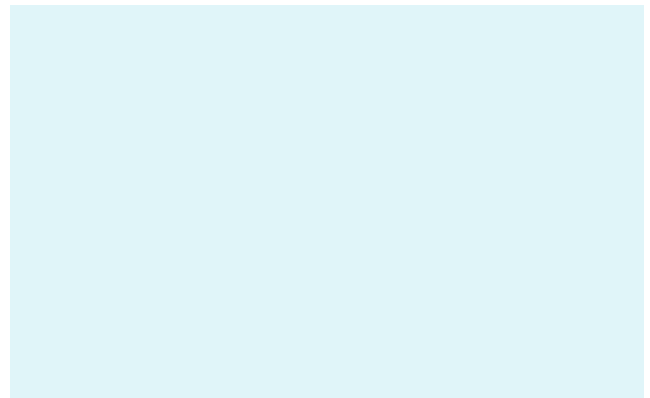
Wochenrückblick

Woche ab _____

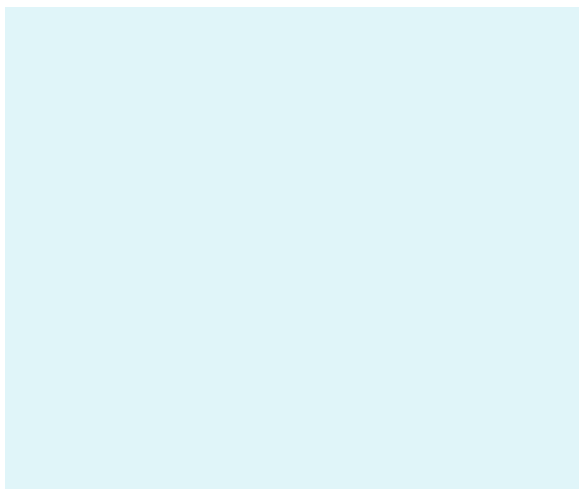
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]A decorative background pattern consisting of a grid of light blue dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern across the entire page.

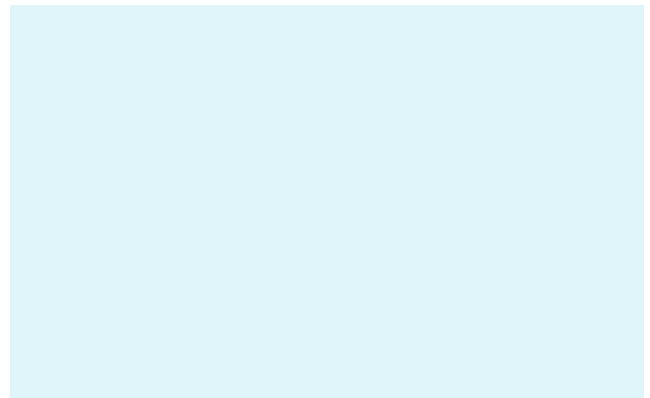
Wochenrückblick

Woche ab _____

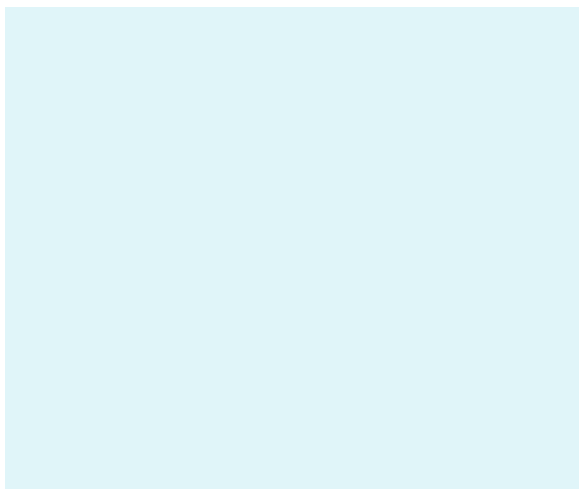
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

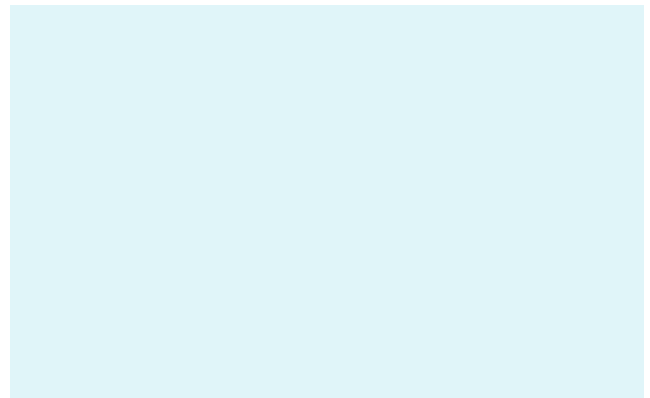
Wochenrückblick

Woche ab _____

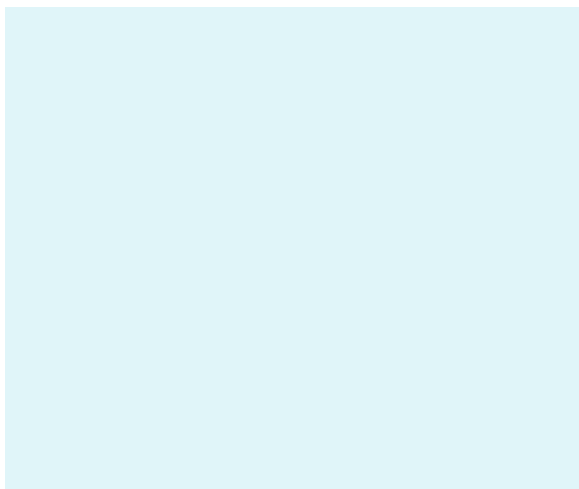
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

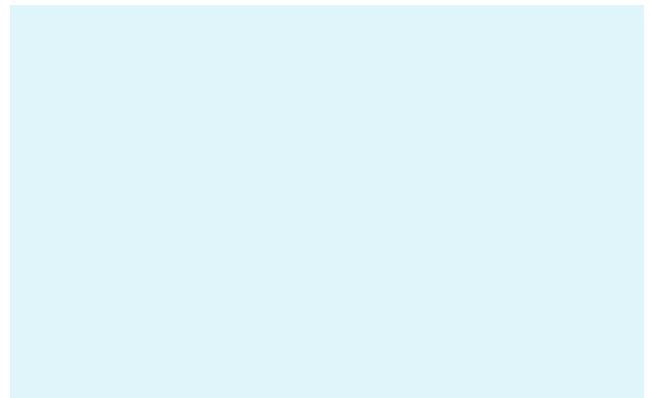
Wochenrückblick

Woche ab _____

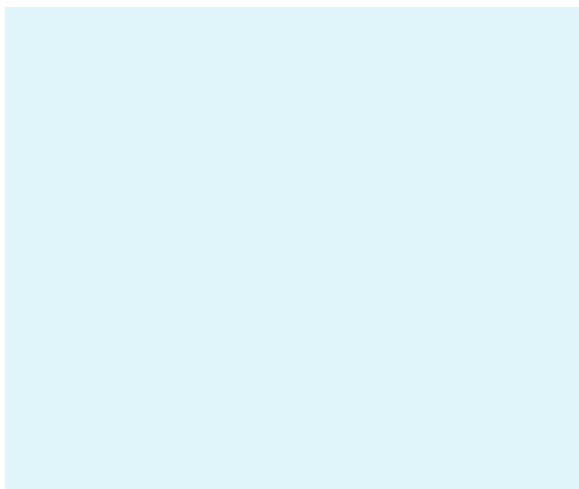
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...

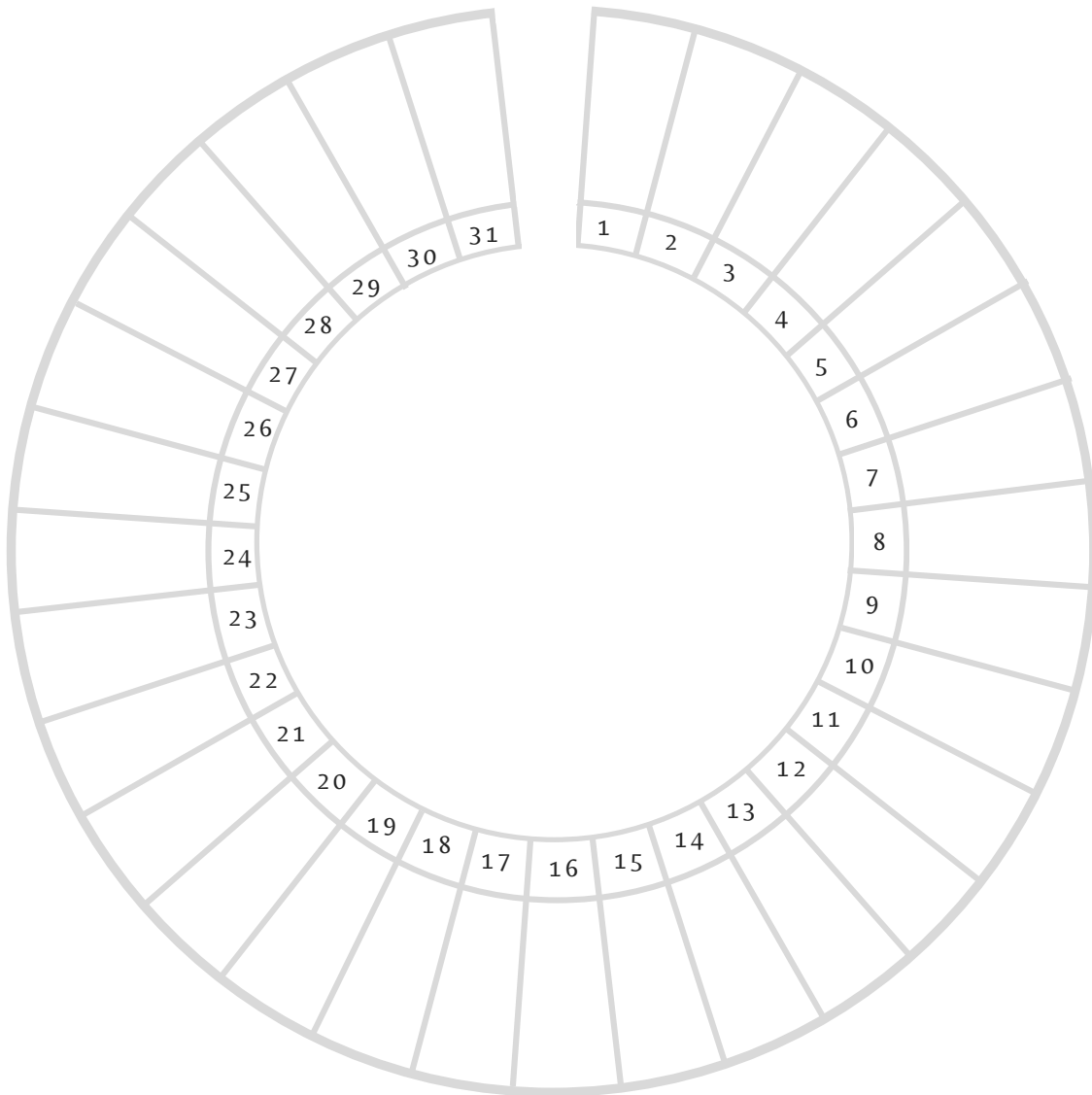


Ich will mehr hiervon tun...

Gute Laune Tracker

Monat _____

Weise jedem Gemütszustand eine Farbe zu und markiere jeden Tag, wie es dir geht. Schau, welche Farbe im Monat überwiegt.



NEUTRAL

GESTRESST

KRANK

ENTSPANNT

VERÄRGERT

LUSTIG

WÜTEND

HAPPY

TRAURIG

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

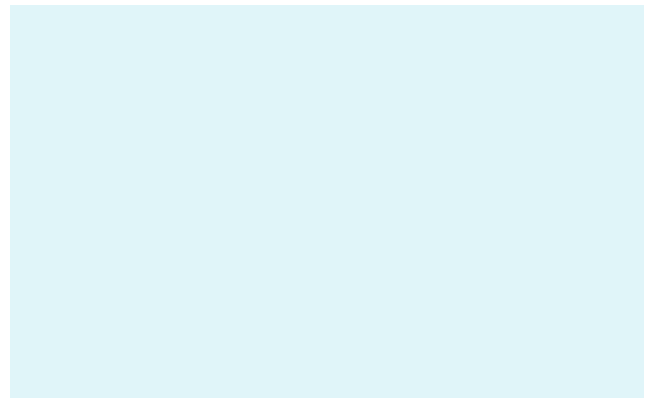
Wochenrückblick

Woche ab _____

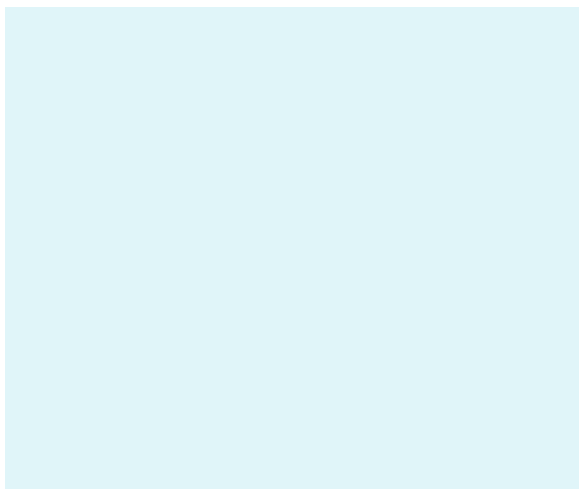
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

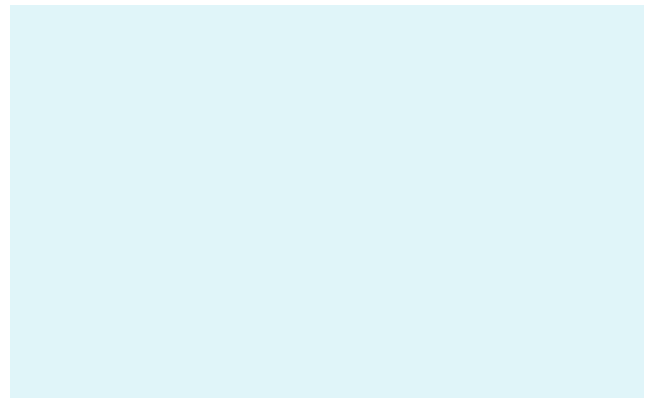
Wochenrückblick

Woche ab _____

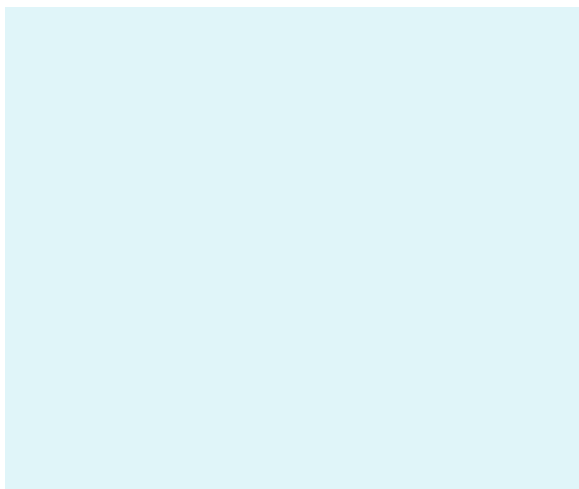
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

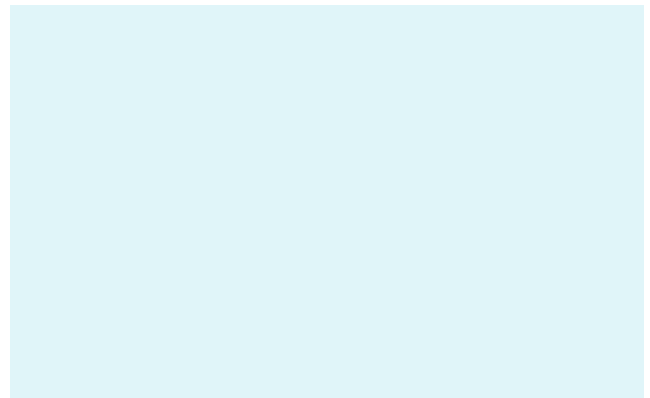
Wochenrückblick

Woche ab _____

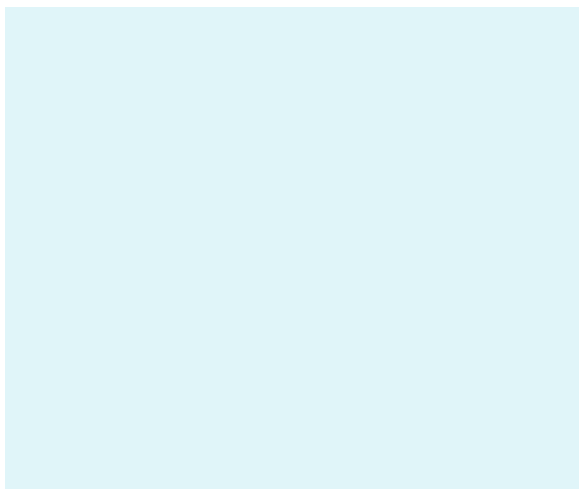
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

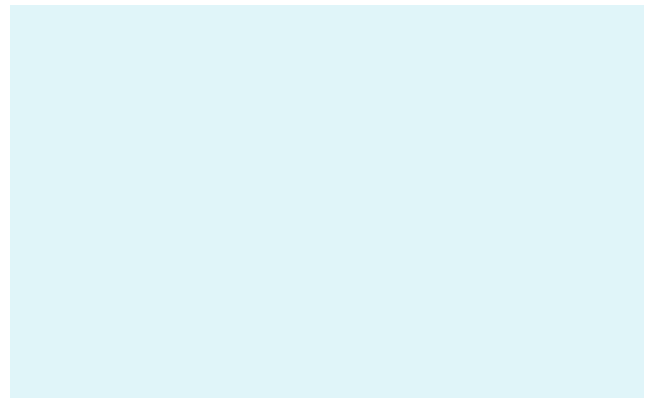
Wochenrückblick

Woche ab _____

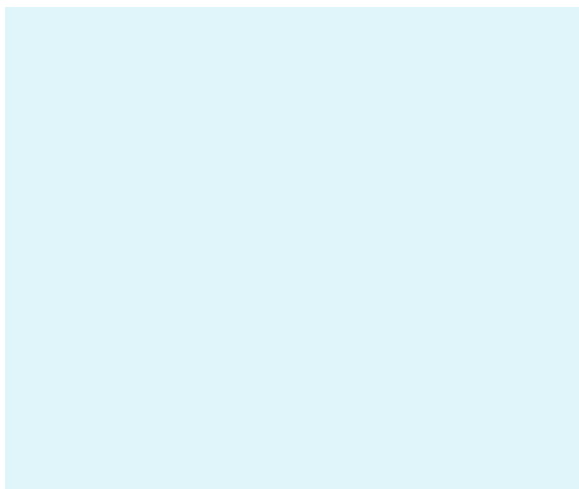
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Daily Tracker

Woche ab _____

Hier können die herausgearbeiteten Aktivitäten, die für Verbesserungen der jeweiligen Bereiche identifiziert worden sind, nachverfolgt werden.

WAS IST ZU TUN?

M

D

M

D

F

S

S

[illegible]

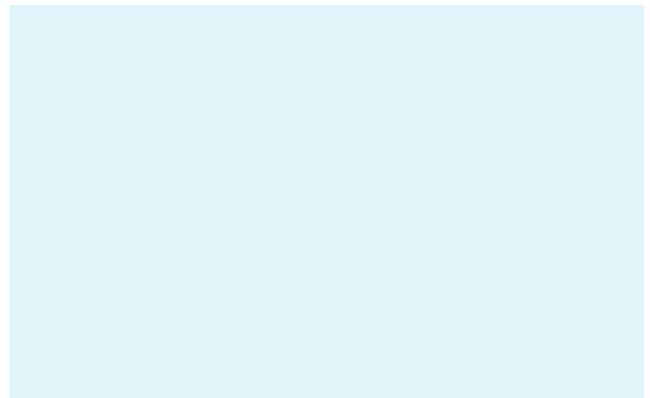
Wochenrückblick

Woche ab _____

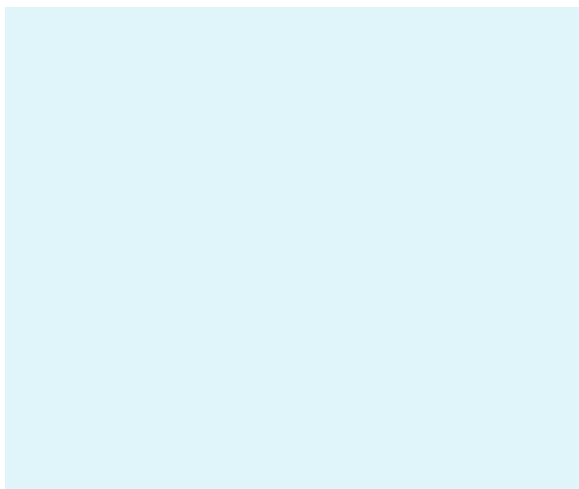
Wie war die Woche, wie habe ich mich gefühlt?

Was lief gut?

Ich muss loslassen...



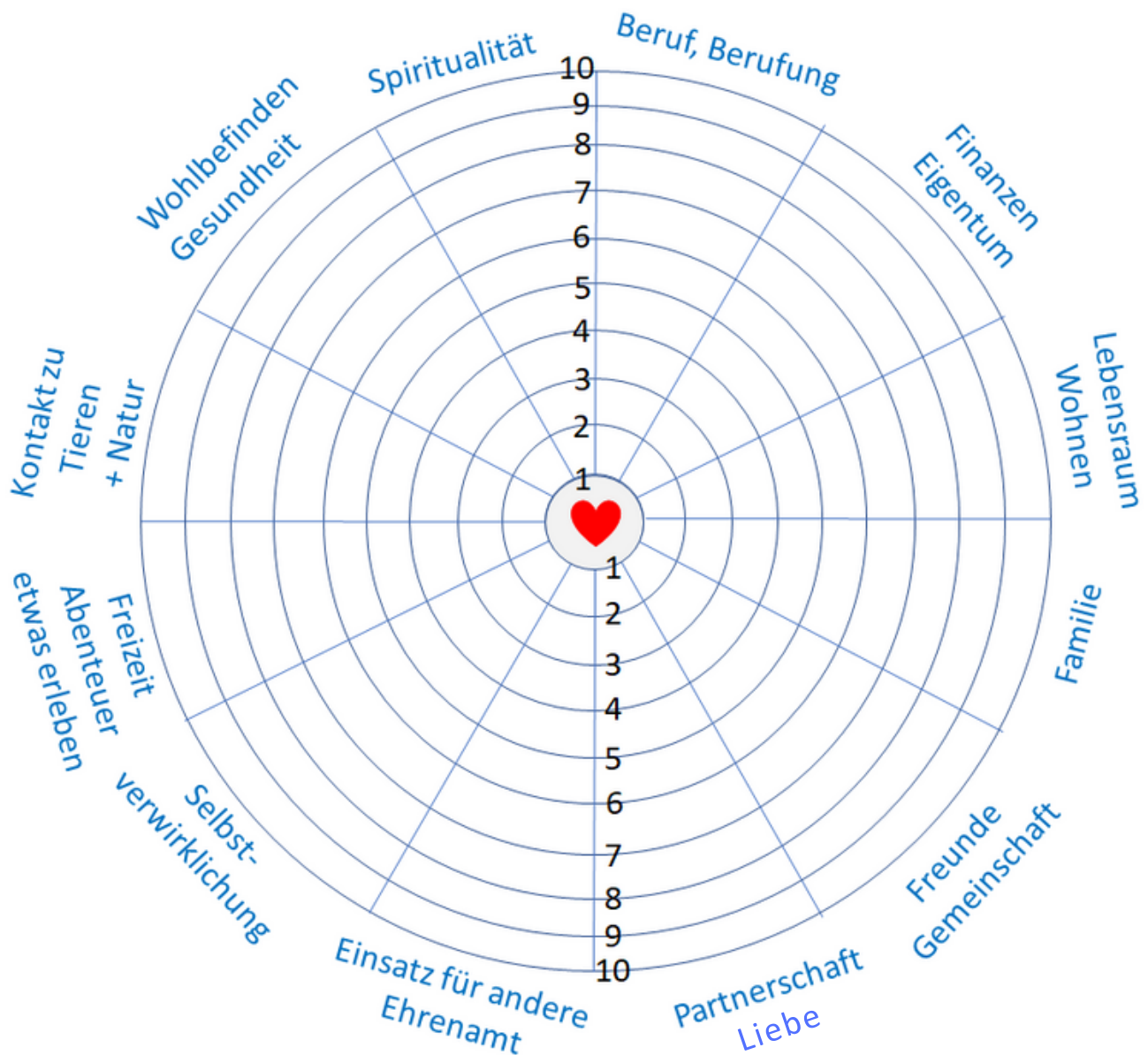
Ich bin stolz auf...



Ich will mehr hiervon tun...

Status quo - dein Lebensrad

Status 2 Mon. später, Datum



This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal brown lines running across the width of the page. The background is a solid off-white color, typical of standard notebook or school paper. There are no margins, text, or other markings present.

DU BIST GROSSARTIG!

Herzlichen Glückwunsch, dass du dieses Workbook
bzw. Journal über die Monate durchgearbeitet hast.

Ich hoffe, es konnte dir helfen, dich ein bisschen
besser zu orientieren, wo du stehst, welche Schritte
auf deinem Weg die richtigen sind, herauszufinden und
um dranzubleiben und deine Ziele zu erreichen.

Alles Liebe!

Deine Christiane

IMPRESSUM

Christiane Wienecke
Berliner Ring
63303 Dreieich
mail@christiane-wienecke.de

COPYRIGHT

Alle Rechte, insbesondere das Recht der
Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin
dieses Workbooks vorbehalten. Kein Teil dieses
Workbooks darf in irgendeiner Form (durch
Weitersenden als Datei, Fotokopie, Mikrofilm, oder ein
anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
der Autorin reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

