



# WOCHENPLAN

MO

1

2

3

DI

1

2

3

MI

1

2

3

DO

1

2

3

FR

1

2

3

SA

1

2

3

SO

1

2

3

TOP 3 PRIOS DER WOCHE

!

!

!

MEIN WOCHENMANTRA

# CHECK-IN

**WAS LIEF GUT?**

**WAS HAT MICH GLÜCKLICH GEMACHT?**

**WORAUF WILL ICH NÄCHSTE WOCHE ACHTEN?**

# NOTIZEN

**AUFGABEN FÜR NÄCHSTE WOCHE**

**BRAIN DUMP**





## SO NUTZT DU DEN FOKUSPOKUS-WOCHENPLAN

Der Wochenplan hilft dir, die wichtigsten Aufgaben und Prioritäten der kommenden sieben Tage im Blick zu behalten und gleichzeitig bewusst innezuhalten.

### Top 3 Prio-Aufgaben der Woche:

Starte damit, die drei wichtigsten Ziele oder Aufgaben zu bestimmen, die du bis zum Ende der Woche unbedingt erledigt haben möchtest. Diese bilden deinen roten Faden.

### Tagesfokus setzen:

Trage für jeden Wochentag bis zu drei Top-Aufgaben ein. So bleibst du fokussiert und überforderst dich nicht mit einer zu langen Liste.

### Dein Wochenmantra:

Notiere hier ein Wort, einen Satz oder eine Affirmation, die dich durch die Woche tragen – z. B. „Weniger ist mehr“ oder „Heute nur ein Schritt nach dem anderen“.

### Wöchentlicher Check-in:

Am Ende der Woche kannst du mit den Feldern auf Seite 2 reflektieren:

- Was lief gut?
- Was hat dich glücklich gemacht?
- Worauf willst du nächste Woche achten?

### Notizen:

Nutze den Bereich "Brain Dump", um alle spontanen Gedanken, Ideen oder Aufgaben abzuladen. Anschließend kannst du daraus deine nächsten Wochenaufgaben ableiten oder sie als kreative Gedankenstütze behalten.