



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.