

WOCHENPLANER

DIESER PLANER DARF DICH TRAGEN. AUCH DANN, WENN NICHT ALLES NACH PLAN LÄUFT.

Dieser Wochenplaner ist kein Werkzeug, um mehr zu schaffen.
Er ist ein ruhiger Rahmen, der dir hilft, deine Woche zu begrenzen.

So nutzt du diesen Planer:

1. Trage deine festen Termine und Zeiten ein
2. Markiere deine freien Zeitfenster
3. Wähle pro Tag eine wichtigste Aufgabe (nicht alles, was möglich ist, muss in diese Woche passen)
4. Ergänze maximal 1–2 weitere Aufgaben (Nutze die Aufgabenliste nicht, um alles zu sammeln, sondern um bewusst auszuwählen, was heute wirklich zählt)
5. Plane bewusst Pausen ein (Pausen sind Teil der Planung – sie helfen dir, fokussiert zu bleiben, ohne dich zu erschöpfen)

WOCHEN PLANER

WOCHE _____

WICHTIGSTE
AUFGABE 1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

TRAGE HIER DEINE FESTEN ZEITFENSTER EIN. SIE ZEIGEN DIR, WIE VIEL PLATZ DEINE WOCHE HAT.
PLANE PRO TAG DIE WICHTIGSTE AUFGABE EIN. WENN MÖGLICH, BEGINNE DAMIT.

AUFGABEN

WOCHE _____

MONTAG _____ DIENSTAG _____ MITTWOCH _____ DONNERSTAG _____ FREITAG _____ SAMSTAG _____ SONNTAG _____

MAXIMAL 3–5 AUFGABEN PRO TAG

BEOBACHTE VON WOCHE ZU WOCHE, WAS WIRKLICH REALISTISCH IST.

Hast du Fragen oder wünschst dir mehr Begleitung?
Dann schreib mir gerne an: ordnung@creatingcalm.de
oder buche ein kostenfreies Kennenlerngespräch über
meinen Kalender.

Ich freue mich, von dir zu hören.

KONTAKT

Anja Fichtelmann
Kohlgarten 14, 22335 Hamburg
Telefon 0176 961 134 27
creatingcalm.de
ordnung@creatingcalm.de

CREATING CALM 
DEIN LEBEN AUFRÄUMEN