








# Wochenkalender zum Abhaken

## Woche 1








Neue Routine leichtgemacht – sechs einfache Schritte zum Ziel – jede Woche die kleinen Schritte wiederholen. Eine Balance während der Woche ist ausreichend. Es muss nicht jeder Tag gleich strukturiert sein. Das Leben einfach mal passieren lassen. Das ergibt dein neues Normal! Bald geht das automatisch und ohne Plan.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Trinken	 Essen	 Schlafen	 Audio	 Tagebuch	 Sport	 Ziel
<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____
Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!
<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____
Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?
<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____
Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?
<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____
Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!
<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____
Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?
<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____

# Wochenkalender zum Abhaken

## Woche 2








Neue Routine leichtgemacht – sechs einfache Schritte zum Ziel – jede Woche die kleinen Schritte wiederholen. Eine Balance während der Woche ist ausreichend. Es muss nicht jeder Tag gleich strukturiert sein. Das Leben einfach mal passieren lassen. Das ergibt dein neues Normal! Bald geht das automatisch und ohne Plan.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Trinken	 Essen	 Schlafen	 Audio	 Tagebuch	 Sport	 Ziel
<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____
Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!
<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____
Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?
<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____
Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?
<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____
Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!
<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____
Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?
<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____

# Wochenkalender zum Abhaken

## Woche 3








Neue Routine leichtgemacht – sechs einfache Schritte zum Ziel – jede Woche die kleinen Schritte wiederholen. Eine Balance während der Woche ist ausreichend. Es muss nicht jeder Tag gleich strukturiert sein. Das Leben einfach mal passieren lassen. Das ergibt dein neues Normal! Bald geht das automatisch und ohne Plan.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Trinken	 Essen	 Schlafen	 Audio	 Tagebuch	 Sport	 Ziel
<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____
Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!
<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____
Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?
<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____
Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?
<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____
Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!
<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____
Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?
<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____

# Wochenkalender zum Abhaken

## Woche 4








Neue Routine leichtgemacht – sechs einfache Schritte zum Ziel – jede Woche die kleinen Schritte wiederholen. Eine Balance während der Woche ist ausreichend. Es muss nicht jeder Tag gleich strukturiert sein. Das Leben einfach mal passieren lassen. Das ergibt dein neues Normal! Bald geht das automatisch und ohne Plan.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Trinken	 Essen	 Schlafen	 Audio	 Tagebuch	 Sport	 Ziel
<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____
Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!
<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____
Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?
<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____
Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?
<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____
Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!
<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____
Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?
<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____

# Wochenkalender zum Abhaken

## Woche 5

Neue Routine leichtgemacht – sechs einfache Schritte zum Ziel – jede Woche die kleinen Schritte wiederholen. Eine Balance während der Woche ist ausreichend. Es muss nicht jeder Tag gleich strukturiert sein. Das Leben einfach mal passieren lassen. Das ergibt dein neues Normal! Bald geht das automatisch und ohne Plan.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Trinken	 Essen	 Schlafen	 Audio	 Tagebuch	 Sport	 Ziel
<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____	<b>Mein Ziel</b> _____
Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!	Täglich einen Schritt näher dran!
<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____	<b>Trinken</b> _____
Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?	Wie viel war's heute?
<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____	<b>Lecker-buntes Essen</b> _____
Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?	Nach meinem Plan gegessen?
<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____	<b>Bewegung</b> _____
Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!	Mein fröhliches, aktives Leben!
<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____	<b>Me-time + Audio</b> _____
Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?	Genug Zeit für mich gehabt?
<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____	<b>Notizen</b> _____ _____ _____