

MONATSPLAN

Monat _____

Wochentag						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

29	30	31
----	----	----

TU, WAS DIR WICHTIG IST!
Die wesentlichen Ziele und Prioritäten des Monats

.....

.....

.....

TU DIR GUT!
Spiel, Spaß und (Ent-)Spannungs-Pläne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NICHT VERGESSEN!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



 **Haben Sie ...:** Realistisch schaffbare Monatsziele festgelegt und priorisiert? ... Auch geplant, was Sie sich Gutes tun wollen? ... Und überlegt, was sonst noch ansteht, z.B. Geburtstage, Blumen schenken... Eben all das, was Sie nicht vergessen wollen?- Dann: eine erfolgreiche und fröhliche Zeit!