



*Dein*  
**BULLET**  
**Journal**

**MIT  
KÖPFCHEN  
STATT  
ELLENBOGEN**

Durchsetzungsstark und  
selbstbewusst handeln

Florian Pressler

**GABAL**

Florian Pressler

*Dein*  
**BULLET**  
**Journal**

*Mit Köpfchen statt Ellenbogen*

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-251-7

Lektorat: Silke Martin, Kriftel  
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln  
Autorenfoto: © privat; Fotograf: Martin Augsburg  
Satz und Layout: inpunkttwo, Wilnsdorf | [www.inpunkttwo.de](http://www.inpunkttwo.de)  
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, [vertrieb@salzland-druck.de](mailto:vertrieb@salzland-druck.de)

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach, [info@gabal-verlag.de](mailto:info@gabal-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)  
[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)  
[www.x.com/gabalbuecher](https://www.x.com/gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

PEFC/04-31-2251

# Inhalt

---

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Entfalte deine Durchsetzungsstärke – Woche für Woche .....                                                             | 8  |
| Warum lohnt es sich, Durchsetzungsstärke zu entwickeln?.....                                                           | 9  |
| Warum Training der Schlüssel ist .....                                                                                 | 10 |
| Dein Bullet Journal: Dein Wegbegleiter für ein Jahr .....                                                              | 12 |
| Die Struktur deines Journals. ....                                                                                     | 13 |
| Die Wochen-Challenges .....                                                                                            | 14 |
| Die Kalender-Wochenübersicht: Deine Planung .....                                                                      | 15 |
| Die Selbstreflexions-Seite: Nachdenken und Lernen. ....                                                                | 16 |
| Dein Weg zu einer neuen Stärke .....                                                                                   | 19 |
| <br><b>Wochen-Challenge Nr. 1:</b> Mache eine Bestandsaufnahme. ....                                                   | 20 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 2:</b> Erstelle deinen Rechkatalog .....                                                       | 24 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 3:</b> Finde zu einer aufrechten Haltung .....                                                 | 28 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 4:</b> Bitte jemanden um Hilfe .....                                                           | 32 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 5:</b> Bringe dich mit einer Frage oder<br>Idee in einem Gespräch ein .....                    | 36 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 6:</b> Sag im privaten Umfeld Nein .....                                                       | 40 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 7:</b> Suche dir ein Role Model .....                                                          | 44 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 8:</b> Sprich im privaten Umfeld etwas an,<br>das dich stört .....                             | 48 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 9:</b> Übe, zuzuhören .....                                                                    | 52 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 10:</b> Sag in einem Gespräch klar,<br>was du möchtest, ohne es als Frage zu formulieren ..... | 56 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 11:</b> Achte auf Weichmacher und Füllwörter ..                                                | 60 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 12:</b> Sag im beruflichen Umfeld Nein .....                                                   | 64 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 13:</b> Nimm im privaten Umfeld<br>Feedback an, ohne dich zu rechtfertigen .....               | 68 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 14:</b> Stelle eine Forderung .....                                                            | 72 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 15:</b> Steuere ein Gespräch mit Fragen .....                                                  | 76 |

|                                                                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Wochen-Challenge Nr. 16:</b> Wehre dich gegen Unterbrechungen . . . .                                                                                        | 80  |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 17:</b> Vertrete in einem Gespräch<br>eine gegensätzliche Meinung . . . . .                                                             | 84  |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 18:</b> Führe ein Alltagsgespräch,<br>das du so normalerweise nicht führen würdest . . . . .                                            | 88  |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 19:</b> Hinterfrage deine Glaubenssätze . . . . .                                                                                       | 92  |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 20:</b> Erstelle eine Dankbarkeitsliste . . . . .                                                                                       | 96  |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 21:</b> Nutze Ich-Botschaften . . . . .                                                                                                 | 100 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 22:</b> Beschwerde dich auf eine respektvolle,<br>aber klare Art und Weise, wenn etwas nicht deinen<br>Erwartungen entspricht . . . . . | 104 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 23:</b> Führe eine Verhandlung . . . . .                                                                                                | 108 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 24:</b> Gehe auf die Meta-Ebene . . . . .                                                                                               | 112 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 25:</b> Delegiere eine Aufgabe . . . . .                                                                                                | 116 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 26:</b> Ziehe eine Zwischenbilanz . . . . .                                                                                             | 120 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 27:</b> Setze deine Stimme gezielt ein . . . . .                                                                                        | 124 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 28:</b> Entwickle Optionen und fordere<br>eine Entscheidung ein . . . . .                                                               | 128 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 29:</b> Führe ein Gespräch in Drei-Punkt-<br>statt Zwei-Punkt-Kommunikation . . . . .                                                   | 132 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 30:</b> Verschiebe bei Angriffen den Frame . . . .                                                                                      | 136 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 31:</b> Lass dir ein kritisches Feedback geben . . .                                                                                    | 140 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 32:</b> Kontere Killerphrasen mit einer Frage<br>nach den genauen Hintergründen . . . . .                                               | 144 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 33:</b> Lege dir drei Standard-Antworten<br>in deinen Schlagfertigkeiten-Notfall-Koffer . . . . .                                       | 148 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 34:</b> Sprich im beruflichen Kontext<br>einen Fehler oder ein störendes Verhalten an . . . . .                                         | 152 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 35:</b> Stelle deine Leistung vor einer Gruppe<br>in einem positiven Licht dar. . . . .                                                 | 156 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 36:</b> Sprich eine Autoritätsperson an . . . . .                                                                                       | 160 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 37:</b> Reflektiere deine eigenen emotionalen<br>Bedürfnisse in einem konkreten Gespräch . . . . .                                      | 164 |

|                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Wochen-Challenge Nr. 38:</b> Reflektiere die Bedürfnisse<br>anderer in einem konkreten Gespräch .....                                                           | 168 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 39:</b> Bereite eine Argumentation nach<br>dem Muster – Behauptung, Begründung, Beispiel – vor und<br>bringe sie in ein Gespräch ein ..... | 172 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 40:</b> Erkenne deinen inneren Kritiker<br>und stelle ihn kalt .....                                                                       | 176 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 41:</b> Erkenne, wo du zu viel Verantwortung<br>übernimmst .....                                                                           | 180 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 42:</b> Reflektiere deine Freundschaften<br>und sprich Grenzverletzungen respektvoll an .....                                              | 184 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 43:</b> Entwickle eine Argumentation<br>nach dem Fünfsatz-Schema und bringe sie ein .....                                                  | 188 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 44:</b> Stoppe eine Aufgabe, die dir nicht<br>guttut .....                                                                                 | 192 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 45:</b> Führe ein Gespräch über deine<br>Entwicklungsmöglichkeiten .....                                                                   | 196 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 46:</b> Bitte um mehr Freiraum – oder<br>mehr Nähe .....                                                                                   | 200 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 47:</b> Beobachte deine eigene Körpersprache                                                                                               | 204 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 48:</b> Fordere nachträglich Änderungen ein ..                                                                                             | 208 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 49:</b> Entwickle eine Argumentationskette<br>und bringe sie in ein Gespräch ein .....                                                     | 212 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 50:</b> Notiere deine persönlichen Stärken ...                                                                                             | 216 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 51:</b> Schreibe einen Brief an dein<br>zukünftiges souveränes Ich .....                                                                   | 220 |
| <b>Wochen-Challenge Nr. 52:</b> Feiere deine Entwicklung mit deiner<br>Vertrauensperson .....                                                                      | 224 |
| Mindmap für deine Notizen .....                                                                                                                                    | 228 |
| Über den Autor .....                                                                                                                                               | 230 |

# Dein *Bullet Journal*:

## Dein Wegbegleiter für ein Jahr

---

Dieses Journal ist weit mehr als ein Kalender oder eine To-do-Liste. Es ist ein Raum für **Selbstreflexion, Planung und Fortschritt**, der speziell darauf ausgelegt ist, deine Durchsetzungsstärke zu fördern. Der Aufbau ist bewusst einfach und doch wirkungsvoll gestaltet, um dich Woche für Woche auf deinem Weg zu unterstützen.

# Die Struktur *deines Journals*

---

Jede Woche deines Bullet Journals besteht aus drei zentralen Elementen:

- 1. Die Wochen-Challenge**
- 2. Die Kalender-Wochenübersicht**
- 3. Die Selbstreflexions-Seite**

# Die Wochen- Challenges

---

In jeder Woche erwartet dich eine neue kleine Aufgabe, um deine Durchsetzungsmuskulatur zu trainieren und Routinen zu etablieren, die für dich hilfreich sind, wenn es einmal wirklich drauf ankommt. Eine Challenge, die dich dazu einlädt, etwas auszuprobieren oder bewusst zu üben, um deine Durchsetzungsstärke weiterzuentwickeln. Diese Challenges unterscheiden sich von Woche zu Woche. Manchmal sind es kleine praktische Übungen. Manchmal aber auch kleine »Mutproben«, die dich sanft aus deiner Komfortzone schubsen und bei denen du eine bestimmte Fähigkeit trainierst.

Ich habe die Challenges in eine Reihenfolge gebracht, die sich von »leicht« nach »schwierig« bewegt. Du kannst sie aber natürlich in der Reihenfolge bearbeiten, die dir am besten passt. Manche Wochen fühlen sich vielleicht nach »mehr« an, andere nach »weniger«. Das ist okay – du bestimmst das Tempo. Bei vielen Challenges gebe ich dir Hintergrundinformationen, damit du weißt, wie du sie angehen kannst. Und manchmal gibt es am unteren Ende der Seite auch einen QR-Code, der dich zu einer kurzen Audio-Erklärung führt und weitere Informationen liefert.

# Die Kalender-Wochenübersicht:

## *Deine Planung*

---

In der Kalenderübersicht kannst du deine Woche planen – mit Terminen, Gesprächen und allen wichtigen Gelegenheiten, bei denen du deine Durchsetzungsstärke üben möchtest.

Hier liegt der Fokus darauf, dass du dir bewusst Zeit nimmst, um zu überlegen:

- ▶ **Welche Momente bieten in dieser Woche eine Gelegenheit, durchsetzungsstark zu sein?**
- ▶ **Bei welchen Gesprächen oder Terminen kannst du die Wochen-Challenge konkret anwenden?**
- ▶ **Was möchtest du in dieser Woche erreichen?**

Die Übersicht hilft dir dabei, dich gezielt vorzubereiten. Denn Durchsetzungsstärke beginnt oft mit einem klaren Plan und der bewussten Entscheidung, in bestimmten Situationen einen neuen Weg zu gehen.

# Die Selbstreflexions-Seite:

## *Nachdenken und Lernen*

Am Ende jeder Woche findest du eine Seite, die dir dabei hilft, innezuhalten und auf die vergangenen Tage zurückzuschauen. Reflexion ist ein mächtiges Werkzeug, um zu erkennen, was gut läuft und wo noch Luft nach oben ist.

Diese Seite besteht aus vier Bereichen:

- 1. Erfolge:** Was ist dir in der letzten Woche gut gelungen? Vielleicht war es ein klar ausgesprochenes Nein oder ein Moment, in dem du für dich eingestanden bist. Hier hältst du all diese kleinen (und großen) Siege fest.
- 2. Ziele:** Was möchtest du in der nächsten Woche erreichen? Das kann eine Verhaltensweise, eine neue Challenge oder ein bestimmtes Gespräch sein, bei dem du auf respektvolle Art und Weise durchsetzungsstark sein möchtest.
- 3. Was möchte ich in dieser Woche anders machen?** Reflektiere, was bisher noch nicht optimal gelaufen ist und wie genau du es in Zukunft anders machen möchtest.

**4. Mikro-Gewohnheiten:** Auf der Selbstreflexions-Seite findest du auch einen Mikro-Gewohnheiten-Tracker. Aber was sind Mikro-Gewohnheiten eigentlich? Das sind kleine Routinen, die problemlos in deinen Alltag einzubauen sind und langfristig einen großen Effekt haben. Zum Beispiel:

- ▶ Jeden Tag kurz innehalten und überlegen, ob du eine Entscheidung aus eigener Überzeugung triffst.
- ▶ Dich bei einem schwierigen Gespräch bewusst daran erinnern, tief durchzuatmen.
- ▶ Blickkontakt halten, wenn du Nein sagst oder eine Forderung stellst.

Diese positiven Mikro-Gewohnheiten helfen dir, dich auf respektvolle Weise durchzusetzen, wenn sie zur Routine werden. Aber leider gibt es auch negative Mikro-Gewohnheiten, die sich eingeschlichen haben und dir das Leben schwer machen. Beispiele hierfür sind:

- ▶ Das Verwenden von übermäßig vielen Relativierungen, Weichmachern und Konjunktiven (»Es wäre so eine Idee ...«, »vielleicht«, »Wenn das für Sie okay wäre ...«).
- ▶ Das Vermeiden von Augenkontakt beim Sprechen.
- ▶ Das Geben schneller, impulsiver Antworten aus der Emotion heraus.

Im Tracker kannst du bis zu vier Gewohnheiten eintragen, die du jede Woche üben und beobachten möchtest. Am Ende bewertest du auf einer Skala von 1 (kaum umgesetzt) bis 10 (super gemeistert), wie gut du sie in dieser Woche etabliert hast. Dieser Tracker hilft dir, Fortschritte sichtbar zu machen und dranzubleiben.

**5. Dein Fokus:** Zum Abschluss jeder Woche setzt du dir einen Fokus: eine Haltung, ein Ziel oder eine bestimmte Eigenschaft, auf die du dich in den nächsten Tagen konzentrieren möchtest. Vielleicht möchtest du mutiger auftreten, klarer kommunizieren oder einfach mehr Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren. Dieses Feld gibt dir Orientierung und Motivation für die nächste Woche.

# *Dein Weg* zu einer neuen Stärke

---

Dieses Bullet Journal ist mehr als ein Planer – es ist ein treuer Begleiter auf deiner Reise zu mehr Selbstbewusstsein und Stärke. **Jeder kleine Schritt zählt!** Und am Ende des Jahres wirst du erstaunt sein, wie weit du gekommen bist.

Also schnapp dir einen Stift, leg los und mach den ersten Schritt zu einem selbstbewussteren, durchsetzungsstärkeren Ich.

*Du kannst das!*

## Wochen-Challenge Nr. 1:

### **MACHE EINE BESTANDSAUFNAHME**

Wer an seinem Ziel ankommen möchte, muss wissen, wo er steht. Deshalb beginnen wir in dieser Woche mit einer Bestandsaufnahme deiner Durchsetzungsfähigkeit. Nimm dir fünf Minuten, um darüber nachzudenken, in welchen Situationen es dir bereits gut gelingt, dich respektvoll durchzusetzen, und in welchen Situationen es noch nicht gut klappt. Trage die Situationen, die dir in den Sinn kommen, in der Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite ein. Dann denke darüber nach, welche Mikro-Gewohnheiten und Einstellungen für deine Erfolge und Misserfolge verantwortlich sind. Eine kurze Erklärung dazu, was Mikro-Gewohnheiten sind, findest du in der Einleitung auf Seite 17. Eine Mikro-Gewohnheit könnte sein, dass du dich häufig für Dinge entschuldigst, auch wenn dich keine Schuld trifft. Oder wenn du in Gesprächen oft passiv zuhörst, wenn andere ihre Interessen einbringen. Eine Einstellung könnte sein, dass du deine eigenen Interessen hintanstellst, um Schaden abzuwenden, wenn andere es vermessen. Oder dass du es egoistisch findest, Bitten abzulehnen. Beobachte dich selbst in den nächsten Tagen und vervollständige die Listen im Laufe der Woche, wenn dir neue Gedanken kommen.

Für deine Entwicklungsreise hin zu einer respektvoll durchsetzungsstarken Persönlichkeit ist es hilfreich, wenn du von Anfang an eine Vertrauensperson miteinbeziehst, mit der du über deine Entwicklung sprichst. Führe im Laufe der Woche ein Gespräch mit einer Person, der du vertraust. Zeige ihr deine Listen und besprich mit ihr, ob sie dich ähnlich einschätzt wie du dich selbst. Falls deine Vertrauensperson auch ein Bullet Journal führt, könnt ihr euch sogar gegenseitig Feedback geben. Aber auch wenn nicht: Der Austausch mit deiner Vertrauensperson ist wichtig! Wir werden im Laufe der Wochen noch gelegentlich auf sie zurückkommen.

Hier gelingt es mir schon  
gut, mich respektvoll  
durchzusetzen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese Mikro-Gewohnheiten  
und Einstellungen  
machen es möglich:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hier gelingt es mir noch  
nicht, mich respektvoll  
durchzusetzen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese Mikro-Gewohnheiten  
und Einstellungen  
machen es mir schwer:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MEINE TERMINE UND GESPRÄCHE

in der Woche vom \_\_\_\_\_

*MONTAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*DIENTSTAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*MITTWOCH:*

---

---

---

---

---

---

---

*DONNERSTAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*FREITAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*WOCHENENDE:*

---

---

---

---

---

---

---

*»Du bist der Künstler deines Lebens –  
gib den Pinsel keinem anderen.«*

MEINE ERFOLGE  
in der vergangenen Woche:

---

---

---

---

MEINE ZIELE  
in dieser Woche:

---

---

---

---

Das möchte ich in dieser Woche anders machen:

---

---

---

MEINE MIKRO-GEWOHNHEITEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Darauf möchte ich bei den Terminen und Gesprächen in dieser  
Woche meinen Fokus legen und so möchte ich mich verhalten:

---

---

---

## Wochen-Challenge Nr. 2:

### **ERSTELLE DEINEN RECHTEKATALOG**

Wenn wir dabei scheitern, uns respektvoll durchzusetzen, dann liegt das oft daran, dass wir uns nicht im Klaren darüber sind, ob und wie weit wir uns durchsetzen dürfen. In einer konkreten Gesprächssituation beginnt dann eine innere Verhandlung in unserem Kopf. Wir fragen uns: Wie kann ich hier angemessen reagieren? Darf ich hier entschlossen für mich eintreten? Oder würde das gegen meine inneren Werte, die Erwartungen meiner Gesprächspartner und gegen gesellschaftliche Normen verstoßen?

Wenn wir uns im Inneren selbst nicht sicher sind, welches Verhalten hier angemessen ist, dann sind wir in Körpersprache, Stimme und Wortwahl nach außen unsicher. Und wer in seinem Auftreten unsicher ist, der kann sich selten durchsetzen.

Damit diese innere Unsicherheit wegfällt, bitte ich dich, in dieser Woche deinen ganz persönlichen Rechtekatalog zu erstellen. So wie die Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte im Zuge der Französischen Revolution und die UNO-Charta. Solche Rechte könnten z.B. sein:

- ▶ *Ich habe das Recht, meinen Interessen Priorität vor den Interessen anderer einzuräumen.*
- ▶ *Ich habe das Recht, auszusprechen, wenn ich anderer Meinung bin.*
- ▶ *Ich habe das Recht, Bitten abzulehnen.*
- ▶ *Ich habe das Recht, die Verantwortung für das Tun und Lassen anderer und für deren Probleme abzulehnen.*

Was sind deine Rechte? Notiere sie in der Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite. Notiere auch, in welchen Situationen du das jeweilige Recht für dich in Anspruch nehmen möchtest.

| Mein Rechtekatalog: | In dieser Situation möchte ich dieses Recht wahrnehmen: |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |
|                     |                                                         |

# MEINE TERMINE UND GESPRÄCHE

in der Woche vom \_\_\_\_\_

*MONTAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*DIENSTAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*MITTWOCH:*

---

---

---

---

---

---

---

*DONNERSTAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*FREITAG:*

---

---

---

---

---

---

---

*WOCHENENDE:*

---

---

---

---

---

---

---

*»Wenn du keinen Sitz am Tisch bekommst,  
bring deinen eigenen Stuhl mit.«*

MEINE ERFOLGE  
in der vergangenen Woche:

---

---

---

---

MEINE ZIELE  
in dieser Woche:

---

---

---

---

Das möchte ich in dieser Woche anders machen:

---

---

---

MEINE MIKRO-GEWOHNHEITEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ▶ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Darauf möchte ich bei den Terminen und Gesprächen in dieser  
Woche meinen Fokus legen und so möchte ich mich verhalten:

---

---

---

# VOM WISSEN INS UMSETZEN!

## GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!