**Woche 1: Vorbereitungen für den Arbeitstag**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Start in den Tag** |  |  |  |
| **Dienstag: Tagesziele und Zeitmanagement** |  |  |  |
| Mittwoch: **Pro-aktiv handeln** |  |  |  |
| Donnerstag: **Fokus und Konzentration** |  |  |  |
| Freitag:**Deine Selbstfürsorge** |  |  |  |

**Woche 2: Dein Arbeitsstil**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Deine Ressourcen** |  |  |  |
| Dienstag: **Dein positiver Fokus** |  |  |  |
| Mittwoch: **Deine Herausforderungen** |  |  |  |
| Donnerstag:**Dein eigener Stil** |  |  |  |
| Freitag: **Deine Experimentierlust** |  |  |  |

**Woche 3: Deine Arbeitshaltung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Deine Ausreden** |  |  |  |
| Dienstag: **Deine Überzeugungen** |  |  |  |
| Mittwoch: **Dein Ehrgeiz** |  |  |  |
| Donnerstag: **Deine Zuversicht** |  |  |  |
| Freitag: **Deine täglichen Highlights** |  |  |  |

**Woche 4: Deine Gefühle**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Deine Achtsamkeit** |  |  |  |
| Dienstag: **Dein Gefühlsmanagement** |  |  |  |
| Mittwoch: **Deine Rolle** |  |  |  |
| Donnerstag: **Dein Stolz** |  |  |  |
| Freitag: **Deine Glücksmomente** |  |  |  |

**Woche 5: Deine soziale Kompetenz**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Deine Toleranz** |  |  |  |
| Dienstag: **Deine interpersonale Intelligenz** |  |  |  |
| Mittwoch: **Deine Wehrhaftigkeit** |  |  |  |
| Donnerstag: **Deine Beziehungspflege** |  |  |  |
| Freitag: **Dein Status** |  |  |  |

**Woche 6: Deine Persönlichkeit**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Deine Souveränität** |  |  |  |
| Dienstag: **Deine Bereitschaft zur Macht** |  |  |  |
| Mittwoch: **Dein Verantwortungs-****gefühl** |  |  |  |
| Donnerstag:**Dein Selbst** |  |  |  |
| Freitag: **Deine Ziele und Werte** |  |  |  |

**Woche 7: Deine Erfüllung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Umsetzungsmaßnahme** | **Dein Ergebnis** | **Bewertung** |
| Montag: **Tu, was dir entspricht** |  |  |  |
| Dienstag:**Tu, was gebraucht wird** |  |  |  |
| Mittwoch: **Schaffe Sinn** |  |  |  |
| Donnerstag: **Arbeite selbstbestimmt** |  |  |  |
| Freitag:**Schaffe magische Momente** |  |  |  |