**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** |  |  |  |