

WOCHENPLANER-VORLAGE



Dieser Planer ist bewusst klein gehalten. Er plant nicht deine ganze Woche, sondern nur den Teil, der deinem Business gehört. Alles andere steht schon in deinem Kalender. Füll ihn sonntagabends oder montagmorgens aus, in fünf Minuten. Länger soll er nicht dauern.

MEINE WOCHE VOM _____ BIS _____



MEIN FOKUS DIESE WOCHE

Eine Sache, nicht fünf. Woran erkennst du am Sonntag, dass die Woche gut war?



MEINE DREI BLÖCKE

Trag sie mit Tag, Uhrzeit und Dauer ein, am besten in deine Energiehochs aus Kapitel 3. Ein Block, der stattfindet, ist mehr wert als vier, die du dir vornimmst.

Block 1: _____

Block 2: _____

Block 3: _____

DAS LASSE ICH DIESE WOCHE BEWUSST LIEGEN:

DIE WOCHE IM ÜBERBLICK

Tag	Energie (hoch / mittel / niedrig)	Business-Zeit	Woran ich arbeite
Montag	☐ ☐ ☐		
Dienstag	☐ ☐ ☐		
Mittwoch	☐ ☐ ☐		
Donnerstag	☐ ☐ ☐		
Freitag	☐ ☐ ☐		
Samstag	☐ ☐ ☐		
Sonntag	☐ ☐ ☐		

Summe Business-Zeit diese Woche: _____ Stunden



RÜCKBLICK AM WOCHENENDE

Zwei Minuten, nicht mehr. Ohne Rückblick planst du jede Woche dieselben Fehler neu.

- ☐ Das hat stattgefunden: _____
- ☐ Das hat nicht funktioniert, weil: _____
- ☐ Das nehme ich in die nächste Woche mit: _____