Meine Wünsche und Ziele

Planer 2026

Mag. Kathrin Waidulak
Klinische- und
Gesundheitspsychologin

DIESER WUNSCH PLANER GEHÖRT:

_____

WARUM EIN PLANER?

Wir haben oft gaaaaanz viele Wünsche und Träume.
Wahrscheinlich kannst du die Energie und Freude spüren, wenn du ein neues Ziel hast und deine Motivation ist riesig. Das ist anfangs meistens so ;)

Oft passiert es dann aber im ganz normalen Alltagswahnsinn, dass deine Wünsche völlig in Vergessenheit geraten und du sie nicht erreichst.
Dieser Planer soll dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten, konkrete Schritte zu Setzen, um deine Vorhaben zu erreichen und Erfolge zu feiern.

Mach es dir zum Ritual, dich ganz bewusst mit dir und deinen Wünschen zu beschäftigen und dich zu fragen, was es braucht, bzw. was du tun kannst, um deine Ziele zu erreichen.

In diesem Workbook findest du Vorlagen, die du ganz einfach aussuchen, an dich anpassen und verwenden kannst, um wirklich dran zu bleiben.

Ich wünsch dir viel Erfolg!

Alles Liebe

Kathrin

Falls du zusätzliche Unterstützung brauchst, meld dich gerne bei mir!

+43 (0) 664 45 55 419
https://psychologie-waidulak.at

MEINE ZIELE

ZIEL JÄNNER

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

ZIEL FEBER

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

ZIEL MÄRZ

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

MEINE ZIELE

ZIEL APRIL

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG
		♥
		♥
		♥
		♥
		♥

ZIEL MAI

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG
		♥
		♥
		♥
		♥
		♥

ZIEL JUNI

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG
		♥
		♥
		♥
		♥
		♥

MEINE ZIELE

ZIEL JULI

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG
		♥
		♥
		♥
		♥
		♥

ZIEL AUGUST

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG
		♥
		♥
		♥
		♥
		♥

ZIEL SEPTEMBER

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG
		♥
		♥
		♥
		♥
		♥

MEINE ZIELE

ZIEL OKTOBER

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

ZIEL NOVEMBER

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

ZIEL DEZEMBER

GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

MEIN JAHRESZIEL

ZIEL		
GRUND	MOTIVATION	SCHRITTE ZUR UMSETZUNG

Warum habe ich es verdient, dass meine Wünsche wahr werden?

JÄHRLICHER ZIELPLANER

JAHR

Ziel Jänner	Ziel Feber

ERLEDIGT	Maßnahmen	ERLEDIGT	Maßnahmen
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Ziel März	Ziel April

ERLEDIGT	Maßnahmen	ERLEDIGT	Maßnahmen
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

JÄHRLICHER ZIELPLANER

JAHR

Ziel Mai	Ziel Juni

ERLEDIGT	Maßnahmen	ERLEDIGT	Maßnahmen
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Ziel Juli	Ziel August

ERLEDIGT	Maßnahmen	ERLEDIGT	Maßnahmen
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

JÄHRLICHER ZIELPLANER

JAHR

Ziel September	Ziel Oktober

ERLEDIGT	Maßnahmen	ERLEDIGT	Maßnahmen
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Ziel Novemner	Ziel Dezember

ERLEDIGT	Maßnahmen	ERLEDIGT	Maßnahmen
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

TÄGLICHE ZIELE

ERREICHE DEINE ZIELE

DAS ZIEL _____

BESCHREIBUNG	VERANTWORTLICHKEIT

MASSNAHMEN

1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐
4. _____ ☐
5. _____ ☐
6. _____ ☐
7. _____ ☐
8. _____ ☐
9. _____ ☐

ZWECK & MOTIVATION

HERAUSFORDERUNGEN

NOTIZEN

_____

_____

_____

DEINE BELOHNUNG

WOCHENZIELE

Montag	Dienstag	Mittwoch

Donnerstag	Freitag	Samstag

Sonntag

Notizen

Ziele ..... Startdatum .....

ZIELSETZUNG

Ziele

.....
.....
.....
.....
.....

Was

.....
.....
.....
.....
.....

Aktionsplan

.....
.....
.....
.....
.....

Monat_____

ZIELFESTLEGUNG

Startdatum Frist

Ziele

Warum

Was

Aktionsplan

Monat _____

TAGESROUTINE

Morgen

Gewohnheiten	M	D	M	D	F	S	S

Nachmittag

Gewohnheiten	M	D	M	D	F	S	S

Abend

Gewohnheiten	M	D	M	D	F	S	S

WOCHENZIEL FÜR MAHLZEITEN

MONAT

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSE	ABENDESSEN	SONSTIGES	NOTIZEN
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
SONNTAG					

FITNESSZIEL

STARTDATUM	DAUER	ENDDATUM
STARTGEWICHT	ZIELGEWICHT	ENDGEWICHT
START-BMI	ZIEL-BMI	END-BMI

GEWOHNHEIT

NEUE GEWOHNHEITEN AUFBAUEN	SCHLECHTE GEWOHNHEITEN ABLEGEN

MASSE

	START	ENDE
BRUSTUMFANG		
TAILLENUMFANG		
HÜFTUMFANG		
BRUST		
OBERSCHENKEL		
ARM		

MOTIVATION / HAUPTGRUND

NOTIZEN

FINANZZIEL

MEIN ZIEL

STARTGUTHABEN

BENÖTIGTER BETRAG

Pro TAG: _____

Pro MONAT: _____

FÄLLIGKEITSDATUM

MERKE DIR:

Lege Sparziele fest und visualisiere deinen Fortschritt.

NOTIZEN

MACH WEITER SO, DU BIST GROSSARTIG!

GESCHÄFTSZIEL

Ziele

Handlungsschritte

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Probleme & Lösungen

Start	Fortschritt	Fällig

EINKOMMENSZIELE

DATUM

M D M D F S S

MONAT	EINNAHMEN	AUSGABEN	GEWINN	KONTOSTAND
JAN				
FEB				
MÄR				
APR				
MAI				
JUN				
JUL				
AGU				
SEP				
OKT				
NOV				
DEZ				

ZIELE ZUR SELBSTFÜRSORGE

M D M D F S S

Was bedeutet Selbstfürsorge für mich?

Was ist der Zweck meiner Selbstfürsorge-Ziele?

Was motiviert mich, sie zu erreichen?

Gewohnheiten, die ich anfangen möchte

Gewohnheiten, die ich beenden möchte

NOTIZEN