

2023

*Jeden Monat
ein neuer Impuls*

2023

Monatsimpuls

Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch. Setze dir fixe Ziele für das Jahr und schreibe auf, wie + bis wann du diese Ziele erreichen möchtest. Du willst das Urlaubsbudget bis Tag XY auffüllen, dann lege jede Woche Betrag XY zur Seite - plane dies im Kalender ein! Dein Ziel ist, regelmäßig zu lesen? Dann wähle jetzt ein Buch aus und plane täglich einen kleinen Zeitblock fürs Lesen ein. Starte mit nur 10 Minuten oder einer bestimmten Anzahl an Seiten pro Tag. So etablierst du eine neue Routine und erreichst dein Ziel leichter.

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

2023

Monatsimpuls

Neue Gewohnheiten brauchen 21 Tage, bis sie automatisiert sind. Starte heute! Was möchtest du ändern?
Schreibe es auf und starte jeden Tag mit einer kleinen Veränderung in diese Richtung. Wenn du das
konsequent verfolgst, wirst du eine Veränderung sehen!

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

2023

Monatsimpuls

Hast du eine Tages-/Morgen-/Abendroutine? Routinen helfen uns dabei, mehr Struktur in den Tag zu bringen. Dabei gilt: Nichts ist so individuell, wie eine tägliche Routine. Du entscheidest, was dir jeden Tag wirklich wichtig ist, welche Dinge du erledigen solltest und wann du diese tust. Mein Tipp: Starte erstmal mit einer Morgenroutine und erweitere nach und nach auf den ganzen Tag.

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

2023

Monatsimpuls

Befreie dich diesen Monat von unnötigem Ballast. Plane dir fest im Kalender Ausmist-Dates mit dir selbst ein - das schafft Verbindlichkeit. Was möchtest du ausmisten? Was möchtest du wirklich in deinem Leben/deinem Zuhause haben und was nicht? Beginne mit nur einer Schublade, einem Kasten, deinem Make Up Vorrat oder zum Beispiel deiner Handtasche. Kleine Erfolge motivieren und bringen dich ins Tun!

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

2023

Monatsimpuls

Wenn wir wachsen wollen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen.
Investiere diesen Monat in dich selbst. Das kann in Form von Zeit sein, die du in dich investierst oder auch in Form von Geld. Zeit für Yoga, eine Weiterbildung, fixe Lesezeiten - überlege, was dir gut tut und dich weiterbringt und plane es dir fest ein.

MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

2023

Monatsimpuls

Kennst du die 2 Minuten Regel?
Alles, was weniger als 2 Minuten dauert, erledige sofort. Versuche diesen Monat, diesen Impuls täglich umzusetzen - du wirst eine Veränderung merken!

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

2023

Monatsimpuls

Ein halbes Jahr ist rum und jetzt ist es Zeit, den Schwung nicht zu verlieren. Nimm dir ein Blatt Papier zur Hand und notiere, welche neuen Routinen & Gewohnheiten du bisher umsetzen konntest und was du fürs zweite Halbjahr noch erreichen willst. Vergiss nicht, dir selbst Termin-Anker zu setzen - bis wann willst du was umsetzen? Vergiss nicht: Ohne Commitment und Plan bleibt ein Ziel nur ein Wunsch.

JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

2023

Monatsimpuls

Lege eine Geschenkebox an! Es mag etwas verrückt klingen, im August bereits an Weihnachten zu denken. Doch wenn du unterm Jahr Ideen und Geschenke sammelst, nimmst du viel Stress aus November und Dezember. Geburtstage, Weihnachtsgeschenke, Mitbringsel - definiere einen Ort in deinem Zuhause, wo du während des Jahres Aufmerksamkeiten sammelst. Denke auch an Sales und nutze Aktionen!

AUGUST

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	

2023

Monatsimpuls

Wenn wir wachsen wollen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen.
Investiere diesen Monat in dich selbst. Das kann in Form von Zeit sein, die du in dich investierst oder auch in Form von Geld. Zeit für Yoga, eine Weiterbildung, fixe Lesezeiten - überlege, was dir gut tut und dich weiterbringt und plane es dir fest ein.

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	1	2	3
4	6	7	5	8	9	10
11	13	14	12	15	16	17
18	20	21	19	22	23	24
25	27	28	26	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

2023

Monatsimpuls

Nutze diesen Monat, um aufgeschobene Aufgaben in deinem Zuhause oder lange überfällige Erledigungen anzugehen. Um ins Tun zu kommen, hilft dir mein "10 Min. Goal": Nimm dir ein Projekt vor, setze einen 10 Min. Timer und fang an! Wenn du erstmal losgelegt hast, wirst du vielleicht sogar den Timer auf weitere 10 Minuten stellen. Denk daran: Größere Projekte brauchen natürlich mehr Zeit, doch der Anfang bringt dich in die Motivation, weiterzumachen.

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

2023

Monatsimpuls

Setze dir diesen Monat ein Bewegungsziel. Im Winter tendieren wir dazu, uns weniger zu bewegen. Setze dir ein Bewegungsziel, dass du ganz realistisch jeden Tag erreichen kannst. 10.000 Schritte sind toll, doch wenn es für dich ein unrealistisches Ziel ist, dann beginne mit 5.000 Schritten oder 1 Yoga Einheit - was auch immer du gut in deinen Alltag integrieren kannst. Bleib dran - du schaffst das!

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

2023

Monatsimpuls

Ziehe dein Resümée für das Jahr. Welche deiner persönlichen Ziele hast du erreicht? Was lief weniger gut? Im letzte Monat des Jahres kannst du auch ein Visionboard für das kommende Jahr erstellen. Das Visionboard ist ein wirklich großartiges Tool. Es gibt dir Raum für alles, was du dir wünschst und vornimmst. Probiere es aus!

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
27	28	29	30	1	2	3
4	6	7	5	8	9	10
11	13	14	12	15	16	17
18	20	21	19	22	23	24
25	27	28	26	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7