



## Mini-Workbook: Ziele erreichen mit Motivation und Spaß: 5 Planungstools für Dich!

- Halte Deine (Jahres-)Ziele schriftlich fest
- Kläre Deine Schritte zum Ziel
- Plane Deinen optimalen Tagesablauf
- Bleib dran mit eigenen Affirmationen
- Etabliere gute Gewohnheiten



## Wie managst Du Deine Aufgaben?

Lange war ich auf der Suche nach dem „perfekten“ Planungstool.

Im vorletzten Jahr habe ich dazu meine besten Ideen zusammengefasst und den Zielplaner-Timer kreiert:

Außer dem aktuellen Kalendarium findest Du darin jeden Monat Seiten zur Zielplanung und zur Reflexion. Kreiere Deine Jahres- und Monats-Mottos, arbeite mit Affirmationen, belohne Dich für Erreichtes, halte Deine Ideen, Dankbarkeits- und Glücksmomente in den verschiedenen Listen fest. Diese und viele weitere durchdachte Tools helfen Dir, an Deinen Vorhaben dran zu bleiben. Die von mir mit Liebe handgezeichneten Illustrationen werden Dich motivieren und Dir auf jeden Fall immer ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.

Mit meinen Produkten möchte ich mehr Zuversicht, Lebensfreude und gute Gedanken in die Welt, mehr Buntheit auf unsere Schreibtische bringen. Alles gelingt viel leichter, wenn es Spaß macht!

Ich umgebe mich gern mit inspirierenden Dingen, und auch mit meinen täglichen Arbeitsmitteln will ich gern mit Freude umgehen. Das ist schon seit einigen Jahren Grund für mich, eigene Papeterie-Produkte zu entwickeln. Alle meine Kreationen sind meine Beiträge zur Motivation, für ein positives Mindset und zum Erlernen guter Gewohnheiten.

Hier schenke ich Dir 5 Zielplanungstools, die Du im II. Halbjahr 2022 gleich für Dich testen kannst. Sie entstammen den beiden Zielplaner-Buchkalendern.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht Dir Margot

# Meine Jahresziele



# Mein Ziel:

12.

11.

10.

9.

8.

7.

6.

5.

4.

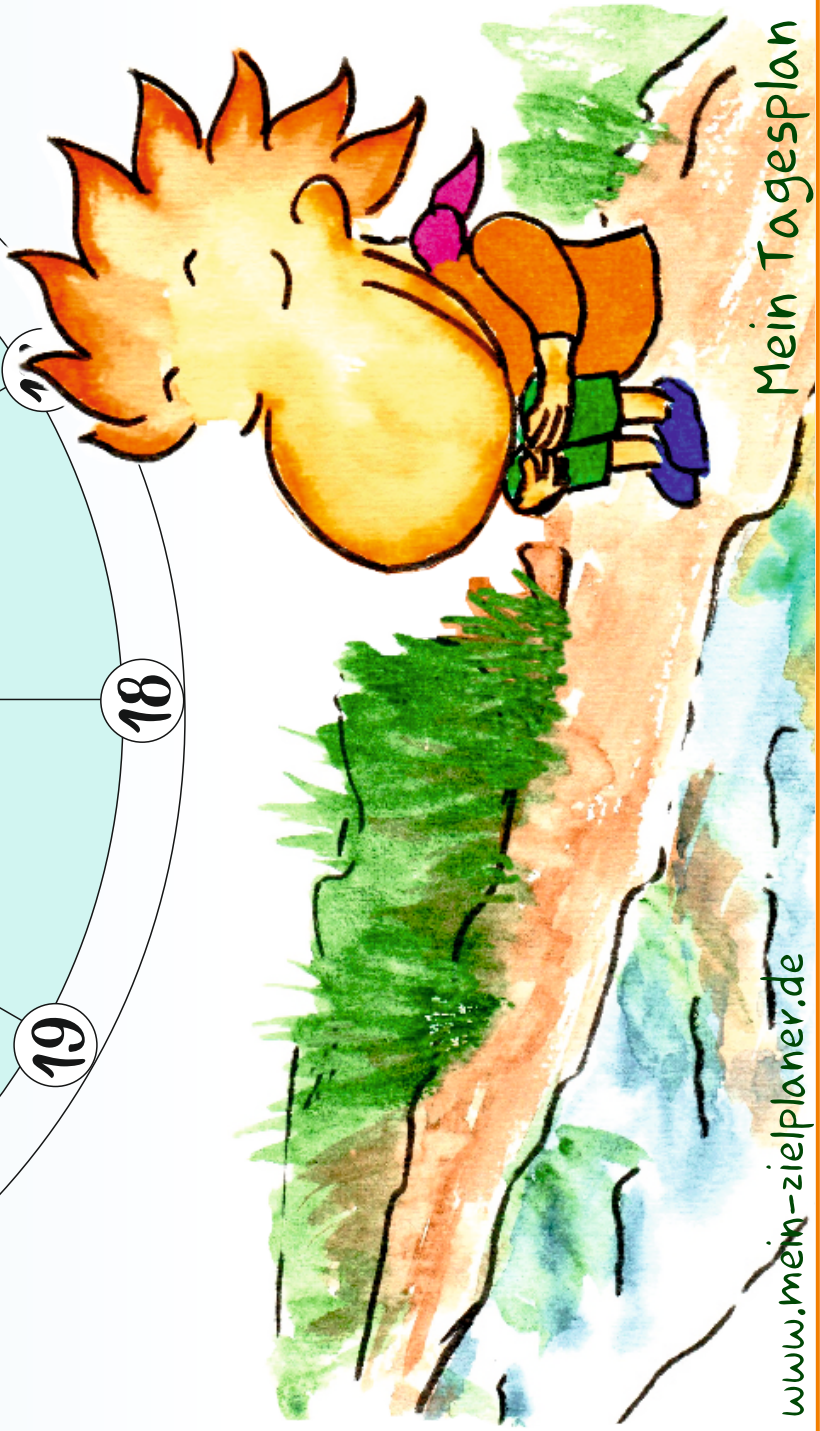
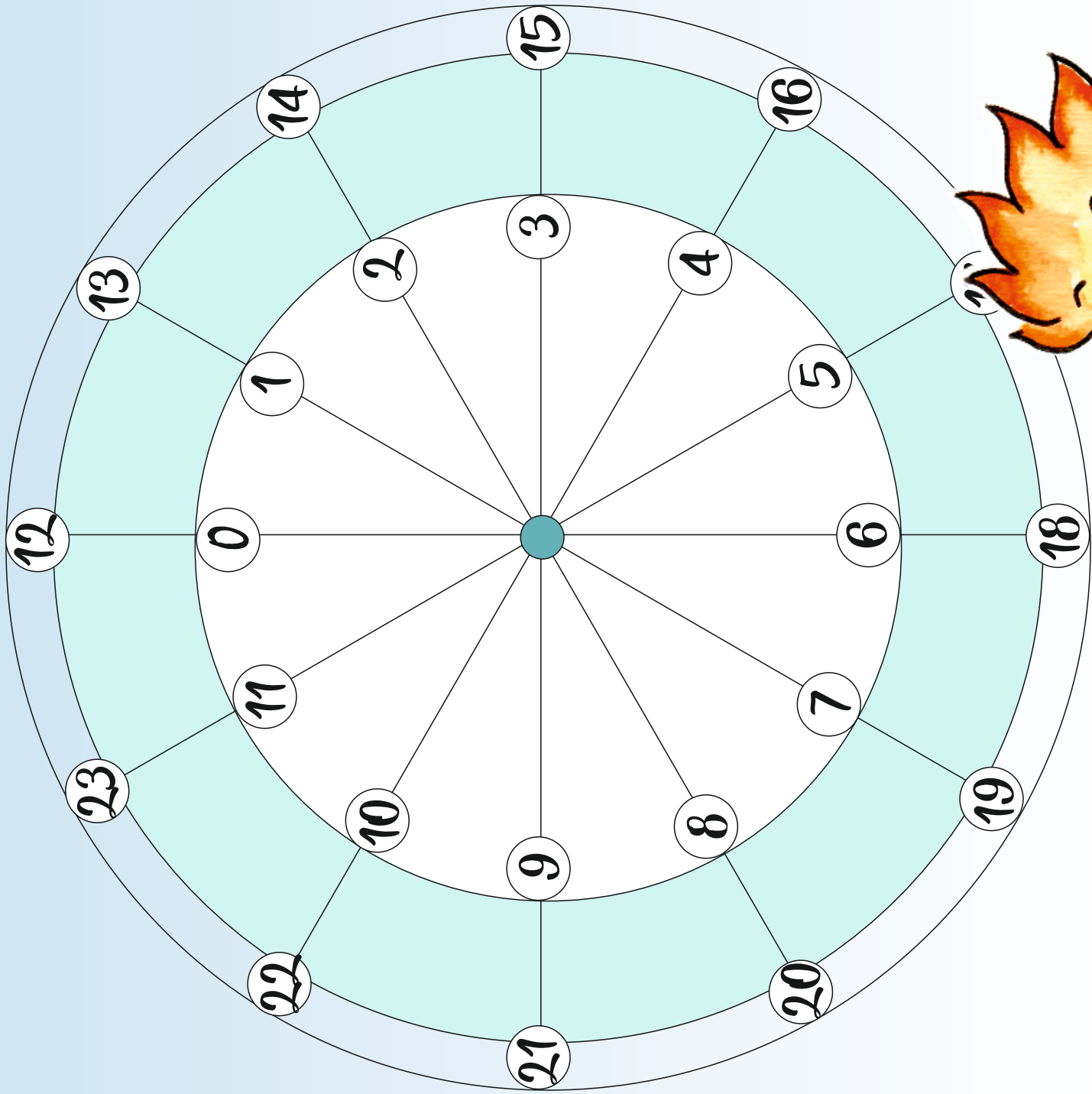
3.

2.

1.



Trage hier die  
kleinen Schritte  
(und Termine) ein,  
die zur Zielerreichung  
nötig sind.  
Wenn Du ein Teilziel  
erreicht hast,  
kannst Du die Palme  
immer ein Stück weiter  
ausmalen.



Mein Tagesplan

[www.mein-zielplaner.de](http://www.mein-zielplaner.de)

# Meine Affirmationen



# ZIEL- PLANER

GEWOHNHEITEN  
TRACKER



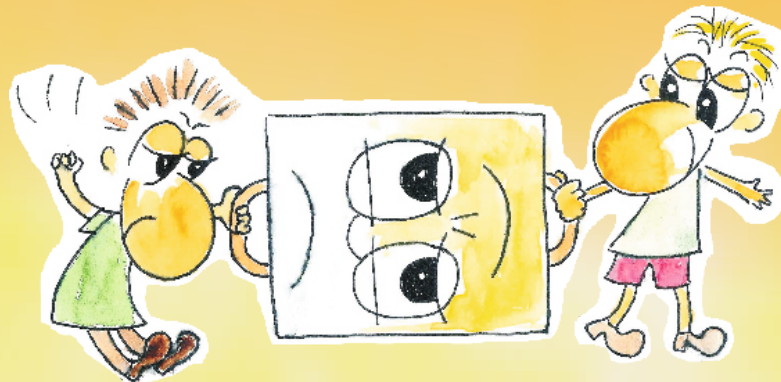
MEINE  
MONATSZIELE

Gewohnheit	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

Mach Dir jedes Mal, wenn Du eine neue Gewohnheit getan hast, ein Kreuzchen, Häkchen oder Smiley in das Tageskästchen und versuche, die Reihe Deiner Einträge nicht abreißen zu lassen. Dein Gewohnheitentracker erinnert Dich, und es ist wie eine kleine Belohnung, wieder ein Kästchen ausfüllen zu können, wenn Du durchhältst. Sei stolz auf Dich, so oft Du es schaffst!

**Jeder neue Tag hat zwei Griffe.**

**Wir können ihn  
am Griff  
der Ängstlichkeit**



**oder am Griff  
der Zuversicht  
halten.**



- Übrigens: Mehr fröhliche Gewohnheitentracker zum Download für jeden Monat gibt's auf meiner Website unter „Neues“.
- Möchtest Du Deine (Neujahrs-)Vorsätze mit guter Laune, Leichtigkeit und Motivation in die Tat umsetzen?  
Du kannst die Zielplaner-Timer für 2023 schon jetzt vorbestellen!
- Weitere Produkte zum Planen mit Freude und Spaß, immer neue Projekte und Ideen findest Du auf meiner Website

[www.atelier-avemark.de](http://www.atelier-avemark.de)

Idee, Illustration und Layout  
© 2022 by Atelier & Verlag Margot Avemark  
Werbung individuell, 01705 Freital  
[www.atelier-avemark.de](http://www.atelier-avemark.de)  
[www.werbung-individuell.de](http://www.werbung-individuell.de)  
Für mehr Buntheit auf unseren Schreibtischen!

