



Wochenplaner
für mehr Klarheit,
Ruhe & Balance

Für mehr Zeit für dich

Dieser Wochenplaner ist eine Einladung, deine Woche ganz bewusst zu gestalten. Nicht nur mit Terminen und Aufgaben. Sondern auch mit Zeiten für dich. Für Pausen. Für Bewegung. Und für all das, was dir wirklich guttut.

Du findest zwei Varianten des Planers: eine mit Uhrzeiten und eine zweite mit einer groben Einteilung in Vormittag, Nachmittag und Abend. Such dir einfach die Variante aus, die am besten zu dir passt.

1. Beginne mit dem, was dir wichtig ist. Frage dich:



↓
Wegweiser

Was ist mir in dieser Woche besonders wichtig?

Wofür möchte ich mir bewusst Zeit nehmen?

Was brauche ich gerade: körperlich, mental und emotional?

Plane genau diese Dinge ganz bewusst ein. Denn was einen festen Platz im Kalender bekommt, bekommt häufig auch einen festen Platz im Alltag.

Hinweis:

Es gibt keinen perfekten Wochenplan. Manchmal läuft eine Woche ganz anders als gedacht. Genau das gehört zum Leben dazu. Dieser Plan soll dich unterstützen, nicht unter Druck setzen.

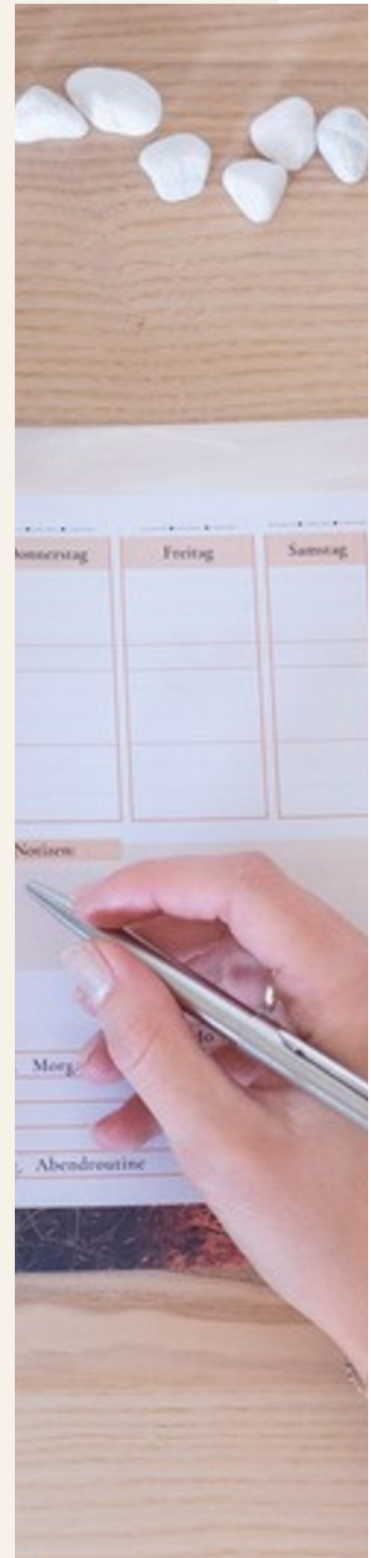
2. Schaffe dir Orientierung mit Farben.
Überlege dir, welche Bereiche in deiner Woche Platz finden sollen. Du kannst dafür Farben verwenden und dir eigene Kategorien anlegen. Im Planer findest du bereits drei Bereiche:

- Ruheoasen
- Bewusste Pausen
- Zeit für Bewegung

Ruheoasen sind Zeiten, die nur dir gehören. Momente ohne Ablenkung. Momente zum Durchatmen. Momente, in denen du einfach nur sein darfst. Sie helfen dir, wieder Kraft zu sammeln und dich mit dir selbst zu verbinden.

↓
Wegweiser

Die Kategorien sind nur eine Orientierung. Erlaube dir, den Plan so zu gestalten, dass er zu dir und deinem Alltag passt. Wichtig ist nicht, dass alles perfekt geplant ist, sondern dass du gut für dich sorgst.



3. Gestalte den Plan so, dass er zu dir passt.
Vielleicht brauchst du andere Schwerpunkte. Mach diesen Wochenplan zu deinem ganz persönlichen Begleiter.

Wegweiser

Plane nicht nur deine Termine ein.

Plane auch bewusst die Zeiten ein, in denen du auftanken kannst.

Oft sind genau diese Momente die Grundlage dafür, dass wir den Herausforderungen des Alltags mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen.



In meinen Coachings erlebe ich immer wieder, wie schnell gerade die Zeiten für Erholung und Regeneration hintenüberfallen. Unser Alltag ist oft voll. Beschäftigt zu sein gilt häufig als etwas Positives. Dabei brauchen wir das Gegenteil genauso sehr:

Momente, in denen wir nichts leisten müssen. Momente, in denen wir einfach durchatmen dürfen.

Deshalb möchte ich dich ermutigen, genau diesen Zeiten einen festen Platz in deiner Woche zu geben. Nicht, weil du ihn dir erst verdienen musst. Sondern weil sie ein wichtiger Teil eines erfüllten und ausgeglichenen Lebens sind.

A person is sitting outdoors, writing in a spiral notebook. The background is a soft, warm sunset or sunrise over a field of grass. The person's hands are visible, holding a pen and writing on the page. The overall mood is peaceful and reflective.

“

Das einzige Mittel,
Zeit zu haben, ist,
sich Zeit zu
nehmen.

Mein Wochenplaner

Mein Wochenziel/-intention: _____

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| 05:00 | | | | | | | |
| 06:00 | | | | | | | |
| 07:00 | | | | | | | |
| 08:00 | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

Pausen

Ruhe-
Oasen

Bewegung

Wie möchte ich meine Woche gestalten? Habe ich genügend Pausen und Zeiten für mich?
Was ist mir wirklich wichtig?

Mein Wochenplaner

Mein Wochenziel/-intention: _____

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Vormittag | | | | | | | |
| Mittag | | | | | | | |
| Nachmittag | | | | | | | |
| Abend | | | | | | | |

Pausen

Ruhe-
Oasen

Bewegung

Wie möchte ich meine Woche gestalten? Habe ich genügend Pausen und Zeiten für mich?
Was ist mir wirklich wichtig?

Wie darf dein Weg jetzt weitergehen?



Wenn dir dieser Wochenplan dabei hilft, dir selbst wieder etwas bewusster Zeit zu schenken, dann freut mich das sehr.

Vielleicht merkst du dabei auch, wie gut es tut, immer wieder innezuhalten und auf das zu hören, was dir wirklich wichtig ist.

Genau darum geht es auch in der Joyful Life Academy.

Dort begleite ich Menschen über mehrere Monate dabei, ihren Bedürfnissen, Wünschen und Herzenswegen wieder mehr Raum zu geben und ihr Leben Schritt für Schritt so zu gestalten, dass es sich für sie wirklich stimmig anfühlt.

Wenn du neugierig geworden bist, schau dich gerne einmal in Ruhe um.

—> [Mehr zur Joyful Life Academy](#)

Oder wir bleiben einfach in Verbindung

Auf meiner [Website](#), im [Podcast](#) und auf [Instagram](#) teile ich regelmäßig regelmäßig Impulse rund um Selbstreflexion, innere Zufriedenheit und den Mut, den eigenen Weg zu gehen.

Ich freue mich, wenn wir uns dort wieder begegnen.

Von Herzen alles Liebe

deine Geli