

# Dein Wochenblatt

Eine Frage pro Tag, ein Satz genügt. Wenn eine Frage nicht zieht, lass sie leer – ein ausgelassener Tag ist kein Abbruch.

**MONTAG** *Was möchte ich diese Woche nicht vergessen?*

---



---

**DIENSTAG** *Was hat mich heute überrascht?*

---



---

**MITTWOCH** *Wo war ich heute zu streng mit mir?*

---



---

**DONNERSTAG** *Wofür bin ich dankbar, das nichts gekostet hat?*

---



---

**FREITAG** *Was hat diese Woche gut getan?*

---



---

**SAMSTAG** *Wann habe ich wirklich abgeschaltet?*

---



---

**SONNTAG** *Welches Thema kam diese Woche mehrfach vor?*

---



---

**Der einzige Trick:** Ein Satz reicht. Wer sich eine halbe Seite vornimmt, schreibt am ersten müden Abend gar nichts – und hört danach ganz auf.

## Dein Monatsblatt

Ein Feld pro Tag – drei Worte genügen. Am Monatsende siehst du auf einen Blick, was sich wiederholt hat. Genau dafür lohnt sich das Ganze.

|    |         |    |    |    |    |
|----|---------|----|----|----|----|
| 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 | Muster? |    |    |    |    |

**Am Monatsende:** Lies die Felder in einem Zug durch und schreib ins letzte Feld ein einziges Wort – das Thema, das am häufigsten vorkam. Mehr Auswertung braucht es nicht.