



# 2024

DER MOTIVATIONS-KALENDER



JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
--------	---------	------	-------	-----	------

1 Mo Neujahr 1	1 Do	1 Fr	1 Mo Ostermontag 14	1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa
2 Di	2 Fr	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So
3 Mi	3 Sa	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo 23
4 Do	4 So	4 Mo 10	4 Do	4 Sa	4 Di
5 Fr	5 Mo 6	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi
6 Sa Heilige Drei Könige	6 Di	6 Mi	6 Sa	6 Mo 19	6 Do
7 So	7 Mi	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr
8 Mo 2	8 Do Weiberfastnacht	8 Fr Int. Frauentag	8 Mo 15	8 Mi	8 Sa
9 Di	9 Fr	9 Sa	9 Di	9 Do Christi Himmelfahrt	9 So
10 Mi	10 Sa	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo 24
11 Do	11 So	11 Mo 11	11 Do	11 Sa	11 Di
12 Fr	12 Mo Rosenmontag 7	12 Di	12 Fr	12 So Muttertag	12 Mi
13 Sa	13 Di Fastnacht	13 Mi	13 Sa	13 Mo 20	13 Do
14 So	14 Mi Aschermittwoch Valentinstag	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
15 Mo 3	15 Do	15 Fr	15 Mo 16	15 Mi	15 Sa
16 Di	16 Fr	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
17 Mi	17 Sa	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 25
18 Do	18 So	18 Mo 12	18 Do	18 Sa	18 Di
19 Fr	19 Mo 8	19 Di	19 Fr	19 So Pfingsten	19 Mi
20 Sa	20 Di	20 Mi Frühlingsanfang	20 Sa	20 Mo Pfingstmontag 21	20 Do Sommeranfang
21 So	21 Mi	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr
22 Mo 4	22 Do	22 Fr	22 Mo 17	22 Mi	22 Sa
23 Di	23 Fr	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So
24 Mi	24 Sa	24 So Palmsonntag	24 Mi	24 Fr	24 Mo 26
25 Do	25 So	25 Mo 13	25 Do	25 Sa	25 Di
26 Fr	26 Mo 9	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi
27 Sa	27 Di	27 Mi	27 Sa	27 Mo 22	27 Do
28 So	28 Mi	28 Do Gründonnerstag	28 So	28 Di	28 Fr
29 Mo 5	29 Do	29 Fr Karfreitag	29 Mo 18	29 Mi	29 Sa
30 Di		30 Sa	30 Di	30 Do Fronleichnam	30 So
31 Mi		31 So Ostern / Beginn Sommerzeit		31 Fr	

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
------	--------	-----------	---------	----------	----------

1 Mo 27	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr Allerheiligen	1 So 1. Advent
2 Di	2 Fr	2 Mo 36	2 Mi	2 Sa	2 Mo 49
3 Mi	3 Sa	3 Di	3 Do Tag der dt. Einheit	3 So	3 Di
4 Do	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo 45	4 Mi
5 Fr	5 Mo 32	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do
6 Sa	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr
7 So	7 Mi	7 Sa	7 Mo 41	7 Do	7 Sa
8 Mo 28	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 So 2. Advent
9 Di	9 Fr	9 Mo 37	9 Mi	9 Sa	9 Mo 50
10 Mi	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di
11 Do	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo St. Martin 46	11 Mi
12 Fr	12 Mo 33	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do
13 Sa	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr
14 So	14 Mi	14 Sa	14 Mo 42	14 Do	14 Sa
15 Mo 29	15 Do Mariä Himmelfahrt	15 So	15 Di	15 Fr	15 So 3. Advent
16 Di	16 Fr	16 Mo 38	16 Mi	16 Sa	16 Mo 51
17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So Volkstrauertag	17 Di
18 Do	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo 47	18 Mi
19 Fr	19 Mo 34	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do
20 Sa	20 Di	20 Fr Weltkindertag	20 So	20 Mi Buß- und Betttag	20 Fr
21 So	21 Mi	21 Sa	21 Mo 43	21 Do	21 Sa
22 Mo 30	22 Do	22 So Herbstanfang	22 Di	22 Fr	22 So 4. Advent
23 Di	23 Fr	23 Mo 39	23 Mi	23 Sa	23 Mo 52
24 Mi	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So Totensonntag	24 Di Heilig Abend
25 Do	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo 48	25 Mi 1. Weihnachtsfeiertag
26 Fr	26 Mo 35	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do 2. Weihnachtsfeiertag
27 Sa	27 Di	27 Fr	27 So Ende Sommerzeit	27 Mi	27 Fr
28 So	28 Mi	28 Sa	28 Mo 44	28 Do	28 Sa
29 Mo 31	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So
30 Di	30 Fr	30 Mo 40	30 Mi	30 Sa	30 Mo
31 Mi	31 Sa		31 Do Reformationstag		31 Di Silvester

# WIE SIEHT PERFECT FÜR MICH AUS?

Wenn es keine Einschränkungen gäbe – Geld, Menschen, Position, Arbeit...  
– was würde ich dann machen wollen?

.....

.....

.....

Mit welchen Menschen würde ich mich umgeben wollen?

.....

.....

.....

Wie würde meine Arbeit aussehen?

.....

.....

.....

Wie würde mein Tagesablauf sein?

.....

.....

.....

# 20 PERFECTE DINGE, DIE ICH HABEN MÖCHTE / MACHEN MÖCHTE?

- |    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|
| 1  | ..... | 11 | ..... |
| 2  | ..... | 12 | ..... |
| 3  | ..... | 13 | ..... |
| 4  | ..... | 14 | ..... |
| 5  | ..... | 15 | ..... |
| 6  | ..... | 16 | ..... |
| 7  | ..... | 17 | ..... |
| 8  | ..... | 18 | ..... |
| 9  | ..... | 19 | ..... |
| 10 | ..... | 20 | ..... |

## Was verändert sich, wenn du deine Talente jeden Tag einsetzt?

- Du fühlst dich stark und kannst Grenzen setzen.
- Du fühlst dich „richtig“ und bist glücklich.
- Du gehst bewusst deinen Weg.
- Du bietest MEHRWERT für deine Umwelt und erfüllst die Aufgaben, für die du geboren wurdest.

## Was passiert, wenn du deine Talente nicht nutzt oder entwickelst?

- Du bist frustriert, machst Fehler.
- Du bist nicht effektiv.
- Du fühlst dich gestresst, läufst Gefahr, auszubrennen.
- Du kannst deine Energiereserven nicht aufladen.

## Wie kannst du erfahren, welche Talente du hast?

Ich arbeite mit dem Gallup CliftonStrengths Assessment – wenn du hierzu Fragen hast, kannst du dich gerne unter [Nicole@strengths4you.com](mailto:Nicole@strengths4you.com) an mich wenden. Gallup CliftonStrengths hilft dir dabei herauszufinden, was du beachten musst, um die beste Version deiner Selbst sein zu können.

**Vereinbare einen kostenlosen 30 Minuten Call mit mir und lerne mehr darüber, wie du bewusst Talente in Stärken entwickeln kannst.**

Teil 2 – Ziele

# MEINE ZIELE



Montag  
JANUAR

1

Dienstag  
JANUAR

2

Mittwoch  
JANUAR

3

Donnerstag  
JANUAR

4

Freitag  
JANUAR

5

Samstag  
JANUAR

6

Sonntag  
JANUAR

7

2024

Woche  
1

Neujahr

Heilige Drei Könige

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

WOCHENZIELE

7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_

NOTIZEN

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

