



2023

DER MOTIVATIONS-KALENDER



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

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

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

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

2

Dienstag
JANUAR

3

Mittwoch
JANUAR

4

Donnerstag
JANUAR

5

Freitag
JANUAR

6

Samstag
JANUAR

7

Sonntag
JANUAR

8

2023

Woche
1

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

WOCHENZIELE

7 _____ 7 _____ 7 _____ 7 _____

8 _____ 8 _____ 8 _____ 8 _____

9 _____ 9 _____ 9 _____ 9 _____

10 _____ 10 _____ 10 _____ 10 _____

11 _____ 11 _____ 11 _____ 11 _____

12 _____ 12 _____ 12 _____ 12 _____

13 _____ 13 _____ 13 _____ 13 _____

14 _____ 14 _____ 14 _____ 14 _____

15 _____ 15 _____ 15 _____ 15 _____

16 _____ 16 _____ 16 _____ 16 _____

17 _____ 17 _____ 17 _____ 17 _____

18 _____ 18 _____ 18 _____ 18 _____

19 _____ 19 _____ 19 _____ 19 _____

20 _____ 20 _____ 20 _____ 20 _____

21 _____ 21 _____ 21 _____ 21 _____

7 _____ 7 _____ 7 _____

8 _____ 8 _____ 8 _____

9 _____ 9 _____ 9 _____

10 _____ 10 _____ 10 _____

11 _____ 11 _____ 11 _____

12 _____ 12 _____ 12 _____

13 _____ 13 _____ 13 _____

14 _____ 14 _____ 14 _____

15 _____ 15 _____ 15 _____

16 _____ 16 _____ 16 _____

17 _____ 17 _____ 17 _____

18 _____ 18 _____ 18 _____

19 _____ 19 _____ 19 _____

20 _____ 20 _____ 20 _____

21 _____ 21 _____ 21 _____

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

NOTIZEN

Heilige Drei Könige

