2026

DER MOTIVATIONS-KALENDER

MOTIVATIONS KULTUR®

PEOPLE FOCUSED FOR HIGH PERFORMANCE

Motivation für 2026

Dieser Motivationskalender unterstützt dich dabei, dein Jahr effektiv und konsequent zu leben und dich und die wichtigen Dinge im Auge zu behalten.

DIESER JAHRESMOTIVATOR GEHÖRT:

.....

.....

.....

.....

2026

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

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

MEINE WELT – WENN ICH MIR WÜNSCHEN KÖNNTE…

Wie würde meine Arbeit aussehen?

.....

.....

.....

Mit welchen Menschen würde ich mich umgeben wollen?

.....

.....

.....

Wie würde mein Tagesablauf sein?

.....

.....

.....

Welche Dinge würden meinen Tag „perfekt“ machen?

.....

.....

.....

20 DINGE,

DIE MEIN LEBEN NOCH SCHÖNER MACHEN WÜRDEN…

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

19 .....

20 .....

Du kannst diese Liste gerne noch erweitern. Wichtig ist:
Setze dir keine Limits, fange an zu träumen und denke „groß“!

ERFOLG HAT DREI BUCH-STABEN: TUN

Routinen sind unschätzbar wertvoll.

Sie geben Struktur und unterstützen dich dabei, dich auf deine Aktivitäten und Aufgaben konzentrieren zu können. Außerdem sind sie sehr hilfreich wenn es darum geht, den inneren Schweinehund in den Griff zu bekommen. Bedenke jedoch – du solltest kein Sklave von Routinen sein – stattdessen sollten sie dich unterstützen.

Ihr Zweck ist es, dir zu ermöglichen, deine Ziele zu erreichen und ein glückliches, gesundes Leben zu führen. Daher möchte ich dich inspirieren, positive Routinen in deinem Leben zu integrieren.

Auch wenn es wahrscheinlich keine „ideale Morgenroutine“ gibt, so können wir viel von den Morgenroutinen erfolgreicher Menschen lernen. Ein guter Start in den Tag bringt viele Vorteile.

Veränderung geschieht nicht in einer Sekunde. Sie kommt dadurch, dass man etwas immer und immer wieder tut. Veränderung kommt aus deinem Handeln! Es ist dein Engagement.

Warum funktionieren tägliche Routinen so gut?

1 Routinen nehmen dir die Notwendigkeit, darüber nachzudenken, was du wann tun sollst. Denn wenn du eine Routine etabliert hast, hast du diese Entscheidungen bereits getroffen.

2 Sie machen Handlungen automatisch. Wir fangen an, etwas zu tun, ohne es überhaupt zu merken. Wir erledigen Dinge, auch wenn unser Verstand mit anderen Dingen beschäftigt ist.

3 Du sparst Zeit. Durch die Routine sind die Dinge bereits erledigt und es bleibt Platz für die wichtigen Dinge.

4 Du schaffst Zeit und du fühlst dich strukturierter + produktiver.

5 Das Starten der Routine ist wie ein Knopfdruck – und alles beginnt ohne Anstrengung.

DEINE ROUTINEN

FÜR EINEN ERFOLGREICHEN TAG

1 BEWUSSTER START

Beginne deinen Tag bewusst – mit einem Glas Wasser, einem Frühstück, einem Spaziergang oder einer Meditation – mit dem Motto: „Jetzt geht es los!“

2 TO-DOES

Schreibe dir für jeden Tag drei Dinge auf, die du erledigen möchtest.

3 PAUSEN

Nutze Pausen für Bewegung und Meditation.

4 REFLEKTION

Nimm dir abends Zeit für dich und reflektiere: Was habe ich heute erledigt? Was war richtig gut?

5 DANKBARKEIT

Beende den Tag damit aufzuschreiben, wofür du heute richtig dankbar warst – vergesse nicht die kleinen Dinge.

Montag **JANUAR** 5	Dienstag **JANUAR** 6 *Heilige Drei Könige*	Mittwoch **JANUAR** 7	Donnerstag **JANUAR** 8	Freitag **JANUAR** 9	Samstag **JANUAR** 10	Sonntag **JANUAR** 11
PRIORITÄT	**PRIORITÄT**	**PRIORITÄT**	**PRIORITÄT**	**PRIORITÄT**	**PRIORITÄT**	**PRIORITÄT**
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
TO-DO	**TO-DO**	**TO-DO**	**TO-DO**	**TO-DO**	**TO-DO**	**TO-DO**

2026 Woche **2**

WOCHENZIELE

NOTIZEN

MONATSREFLEKTOR
JANUAR

MONATSSTART

Meine Ziele:

Meine To-Does:

MONATSENDE

Was habe ich erreicht?

Wofür bin ich dankbar?

MONATSREFLEKTOR
FEBRUAR

MONATSSTART

Meine Ziele:

Meine To-Does:

MONATSENDE

Was habe ich erreicht?

Wofür bin ich dankbar?