

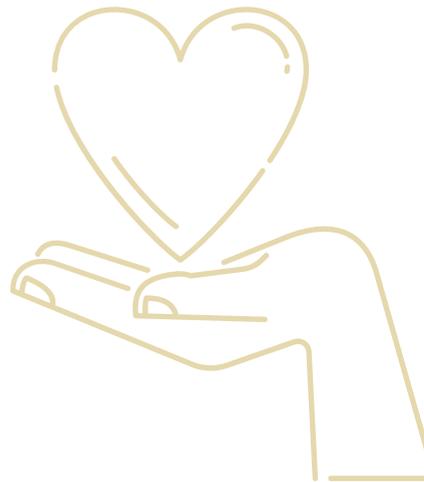


Fit für Dich

Tagebuch

*Dein Weg zu mehr Gesundheit, Glück und
Selbstliebe beginnt mit dem ersten Schritt, und
dieser Schritt liegt in deiner Hand.*

*Veränderung kommt von innen,
sei bereit, sie zu leben!*



Willkommen bei Fit für Dich!

Dieses Buch ist mehr als nur ein Tagebuch – es ist Dein persönlicher Begleiter für die nächsten drei Monate. Drei Monate, in denen Du Dich selbst in den Mittelpunkt stellst. Drei Monate voller Impulse für mehr Selbstliebe, für ein positives Mindset und für bewusst gelebte Dankbarkeit.

Oft hetzen wir durch den Alltag, nehmen uns wenig Zeit für uns selbst und lassen uns von negativen Gedanken ausbremsen. Doch genau hier setzt

“Fit für Dich” an: Woche für Woche erwarten Dich inspirierende Denkanstöße, hilfreiche Routinen und wertvolle Tipps für Deine persönliche MeTime. Du wirst entdecken, wie Du Selbstkritik konstruktiv nutzt, digitale Auszeiten schaffst und Deine Work-Life-Balance ins Gleichgewicht bringst. Zusätzlich findest Du Buchempfehlungen, Reflexionsfragen und kleine Rituale, die Deinen Alltag bereichern können.

Jede Woche hast Du Raum, um festzuhalten, was Dich bewegt: Wofür bist Du dankbar? Was hat Deinen Tag wundervoll gemacht? Was hast Du gut gemacht – und was kannst Du beim nächsten Mal anders angehen? Mit diesen Fragen richtest Du Deinen Blick bewusst auf das Positive und stärkst Schritt für Schritt Dein Wohlbefinden.

Nimm Dir diese Zeit für Dich. Sei geduldig mit Dir. Sei liebevoll zu Dir. Und vor allem: Genieße die Reise!

Los geht's – Dein neues Kapitel beginnt jetzt!

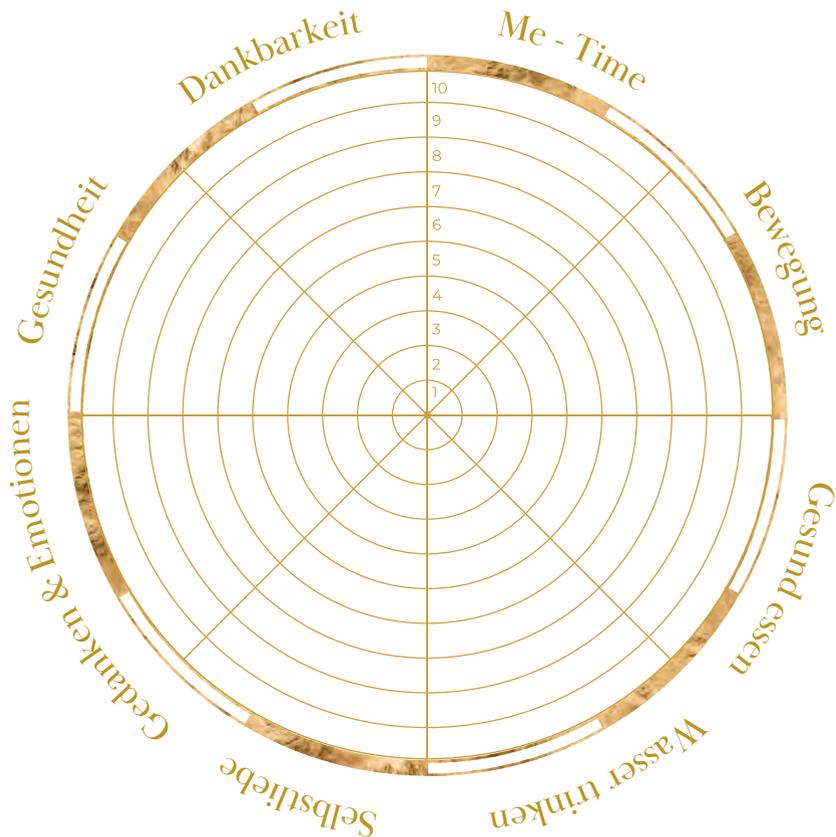


Name:

Was darf sich ändern:

*Was ist mein persönlicher
Herzenswunsch?*

Wie ist deine Lebenslage:



Das Lebensrad hilft dir deine verschiedenen Lebensbereiche zu reflektieren und herauszufinden, wo du mehr Balance brauchst.

- Fülle die Bereiche des Rads aus, wobei der Bereich 1 von gar nicht zufrieden bis 10 für vollkommen Zufrieden reicht.
- Betrachte anschließend dein Rad, ist es rund oder gibt es starke Unterschiede?
- Wo gibt es Verbesserungsbedarf?

Dein Ziel ist nicht Perfektion, sondern eine harmonische Balance.

Woche 1 – Dein Start in eine neue Reise

*Willkommen in Deiner ersten Woche mit Fit für Dich! Dies ist der Beginn einer wertvollen Zeit nur für Dich – eine Zeit, in der Du bewusster auf Dich achtest, **Morgens und Abends** Deine Gedanken lenkst und Dir selbst mit mehr Liebe begegnest.*

Bevor Du startest, trage oben das Datum ein und notiere, welcher Wochentag heute ist.

Danach gehst Du Schritt für Schritt durch die Felder.

Den oberen Teil kannst du morgens ausfüllen und den unteren am Abend.

• Wofür bist Du heute dankbar?

Nimm Dir einen Moment und spüre nach. Es müssen keine großen Dinge sein – oft sind es gerade die kleinen Augenblicke, die zählen.

• Was hat diesen Tag wundervoll gemacht?

Vielleicht eine Begegnung, ein Erfolg oder einfach eine Tasse Kaffee in Ruhe.

• Inspirierender Satz:

Hier findest Du jede Woche kleine Gedankenanstöße, der Dich motivieren und begleiten kann.

• Was hast Du heute gut gemacht?

Schenke Dir selbst Anerkennung!

• Was kannst Du morgen besser machen?

Ohne Druck, sondern als liebevolle Einladung zum Wachsen.

Nimm Dir für diese Reflexionen bewusst Zeit – sie helfen Dir, den Fokus auf das Positive zu richten und jeden Tag mit mehr Achtsamkeit zu erleben.

Jetzt heißt es: Stift in die Hand und los geht's!

Deine Reise beginnt genau hier.



M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Ich öffne mich der Fülle an Möglichkeiten, die das Universum für mich bereithält. (Laura M. S.)”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Tipps Me - Time Rituale

5-10 Minuten:

- Ein paar bewusste Atemzüge nehmen und den Moment genießen
- Ein inspirierendes Zitat lesen und darüber nachdenken
- Eine Tasse Tee oder Kaffee ohne Ablenkung trinken
- Drei Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist (Jeden Tag morgens und Abends in deinem "Fit für Dich" Tagebuch)

30 Minuten:

- Ein Kapitel in einem Buch lesen
- Ein achtsamer Spaziergang in der Natur
- Ein Workout deiner Wahl
- Musik hören, die dich entspannt oder motiviert
- Ein entspannendes Bad nehmen

1 Stunde oder mehr:

- Ein kreatives Hobby ausüben (Malen, Schreiben, Musik, Handarbeit)
- Eine Yoga- oder Meditationssession machen
- Bewegung/Sport deiner Wahl
- Einen bewussten Offline-Nachmittag genießen (Handy aus, keine Nachrichten)
- Ein schönes Café besuchen und dort in Ruhe sitzen



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

**“Meine Lebensaufgabe zu leben,
bedeutet mein eigenes persönliches größtes Wachstum!
(Laura M. S.)”**

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Tipps für einfache Dankbarkeits-Übungen

Dankbarkeitstagebuch

Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Dankbarkeitsmomente bewusst wahrnehmen

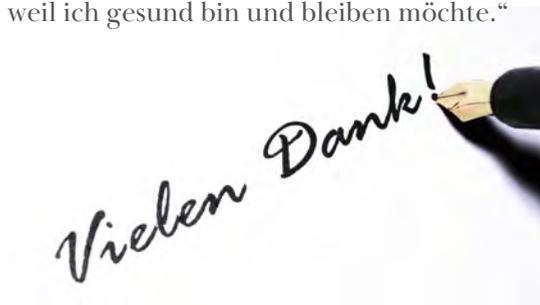
Morgens oder abends kurz innehalten und überlegen:
„Was wird/war heute schön?“

Dankbarkeit aussprechen

Jemandem sagen, warum du ihn oder sie schätzt

Dankbare Gedanken verstärken

Statt „Ich muss zum Sport“ → „Ich darf zum Sport, weil ich gesund bin und bleiben möchte.“



Übung: Der 3-Minuten-Dankbarkeits-Check -

Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Nimm dir 3 Minuten Zeit und beantworte:

- Wofür bin ich gerade in meinem Leben dankbar?
- Welche Person hat mir kürzlich etwas Gutes getan?
- Was in meinem Alltag macht mein Leben schöner?

*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

**“Eines Tages oder Tag eins-
ICH entscheide!”**

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Quick Tipps für einen besseren Schlaf

1. Feste Schlafroutine entwickeln

- ✓ Jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen – auch am Wochenende.
- ✓ Eine feste Abendroutine hilft dem Körper, sich auf den Schlaf einzustellen.

2. Bildschirmzeit reduzieren

- ✓ Mindestens 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen kein Handy, Tablet oder TV.
- ✓ Blaulichtfilter aktivieren oder stattdessen ein Buch lesen.

3. Schlafumgebung optimieren

- ✓ Angenehme Raumtemperatur (16–19°C).
- ✓ Kein Lärm

4. Koffein und schwere Mahlzeiten vermeiden

- ✓ Letzten Kaffee; Matcha oder Schwarztee mindestens 6 Stunden vor dem Schlaf trinken.
- ✓ Abends leichte, gut verdauliche Mahlzeiten bevorzugen.

5. Entspannungsrituale vor dem Schlafen

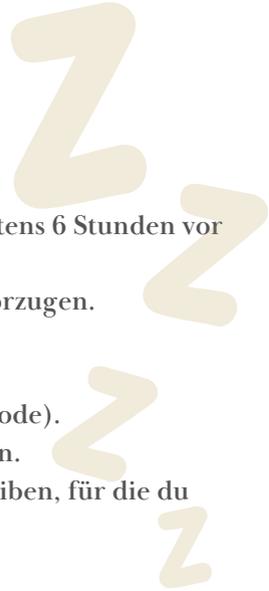
- ✓ Atemübungen oder Meditation (z. B. 4-7-8-Methode).
- ✓ Entspannende Musik oder Naturgeräusche hören.
- ✓ Fit-Für-Dich Tagebuch führen: 3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist.

6. Bewegung & frische Luft

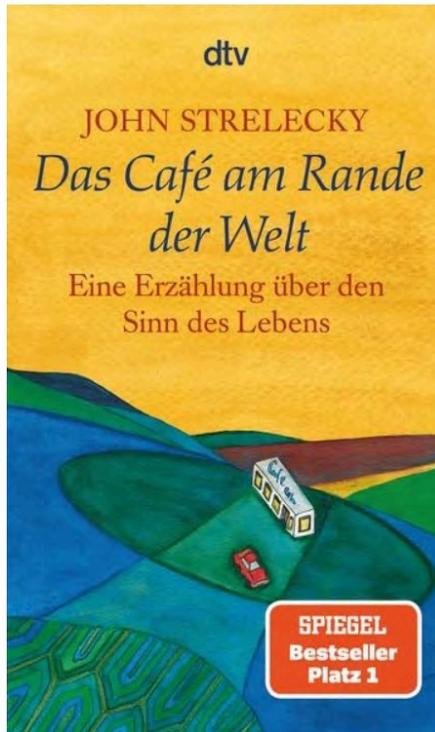
- ✓ Tagsüber Bewegung einbauen (Spaziergänge, Sport).
- ✓ Morgens oder tagsüber Sonnenlicht tanken, um den Biorhythmus zu stabilisieren.

7. Gedanken zur Ruhe bringen

- ✓ Sorgen und To-dos aufschreiben, um den Kopf freizubekommen.
- ✓ Positives Gedankenbild vor dem Einschlafen vorstellen (z. B. eine Traumreise).



Buchempfehlung zum Thema Entspannung



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Nicht, weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Übung: Stärken-Liste

Setze dich in Ruhe hin und beantworte folgende Fragen:

- Was kann ich besonders gut?
- Für welche Eigenschaften schätzen mich andere?
- Welche Herausforderungen habe ich schon gemeistert?
- Worauf bin ich in meinem Leben stolz?

Falls es dir schwerfällt, frage Freunde oder Familie, welche Stärken sie in dir sehen.

Selbstkritik umwandeln

- ✗ „Ich mache immer alles falsch.“ → ✓ „Ich darf Fehler machen und daraus lernen.“
- ✗ „Ich bin nicht so talentiert wie andere.“ → ✓ „Jeder hat seine eigenen Stärken, auch ich.“
- ✗ „Ich bin nicht liebenswert.“ → ✓ „Ich bin wertvoll, so wie ich bin.“



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Dankbarkeit öffnet das Herz und verbindet dich mit dem Universum”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Techniken, um negative Gedanken langfristig zu durchbrechen

- **Achtsamkeit üben** – Bewusst wahrnehmen, wenn ein negativer Gedanke aufkommt, und ihn nicht automatisch glauben.
- **Positive Affirmationen nutzen** – Täglich stärkende Sätze bewusst wiederholen.
- **Dankbarkeit praktizieren** – Dankbarkeit hilft, den Fokus auf das Positive zu lenken.
- **Gesundes Umfeld schaffen** – Umgib dich mit Menschen, die dich aufbauen.
- **Bewegung und Natur nutzen** – Ein Spaziergang oder Sport hilft, den Kopf zu klären.



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Wenn du “JA” sagst, dann sei dir sicher, dass du nicht “NEIN” zu dir selbst sagst. (Paulo Coelho)”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Tipps für Routinen

Starte mit einer kleinen, einfachen Veränderung und verknüpfe eine neue Routine mit einer bestehenden Gewohnheit (z.B. Atmung nach dem Zähneputzen).

Wichtig ist dabei, dass du Geduldig bist, eine neue Routine braucht ca. 30-60 Tage um sich zu festigen. Solltest du mal aus der Routine fallen, ist es nicht schlimm - mache einfach weiter.

Morgenroutinen:

- Direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser (Zitronenwasser) trinken
- 5-10 Min. Stretching/Yoga oder eine andere Bewegung deiner Wahl
- Eine Kurze Atemübung oder Meditation
- Ein gesundes Frühstück mit Proteinen und Ballaststoffen
- Schreibe in dein "Fit für Dich" Tagebuch - Positive Affirmation & Dankbarkeit

Tagesroutine:

- Alle 60 Min. eine kleine Bewegungspause
- 10-15 Min. Tageslicht und frische Luft tanken
- Bewusst langsamer essen
- Zwischendurch bewusst tief durchatmen (z.B. 3 tiefe Atemzüge)

Abendroutine:

- 30-60 Min. vor dem Schlafen keine Bildschirme mehr nutzen
- Ein Buch lesen oder entspannte Musik hören
- Atemsession oder Meditation einbauen
- Ein Tee trinken (z.B. Lavendel zur Beruhigung)
- Tagebuch führen und den Tag reflektieren lassen (Dankbarkeit und Dinge eintragen die gut liefen)
- Eine feste Schlafenszeit einhalten



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

**“Je entspannter und erholter ich bin, desto erfolgreicher werde ich sein.
(Laura M. S.)”**

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

4-Schritte-Weg zur Selbstvergebung

Schritt 1: Anerkennen, dass Fehler menschlich sind

Erinnere dich daran, dass kein Mensch perfekt ist. Fehler sind Teil des Lernens.

Schritt 2: Verantwortung übernehmen, aber ohne Selbstverurteilung

Statt sich selbst zu bestrafen, frage:

- Was habe ich aus dieser Erfahrung gelernt?
- Wie kann ich es in Zukunft besser machen?

Schritt 3: Mitgefühl für sich selbst entwickeln

Stelle dir vor, ein guter Freund hätte diesen Fehler gemacht – was würdest du ihm sagen? Behandle dich selbst mit der gleichen Freundlichkeit.

Schritt 4: Selbstvergebung durch eine kraftvolle Übung

Übung: Briefe der Vergebung

Schreibe zwei Briefe an dich selbst:

📄 Brief 1: Schreibe über den Fehler, deine Gefühle dazu und was dich belastet. Lass alles raus.

📄 Brief 2: Schreibe dir selbst als ein liebevoller Freund. Vergib dir, erkenne deine Reue an und gib dir Mut für die Zukunft.



Verbrenne oder zerreiße den ersten Brief – ein symbolischer Akt des Loslassens. Bewahre den zweiten auf und lese ihn, wenn du dich selbst verurteilst.

*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

**“Du bist ein Wunder, dich gibt es nur einmal auf dieser Welt.
Du bist gut, so wie du bist!”**

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Praxis-Übungen zur digitalen Auszeit

- Challenge: 24 Stunden ohne Social Media

Teste für einen Tag, wie es sich anfühlt, auf Instagram, Facebook & Co. zu verzichten. Beobachte, ob du dich entspannter und produktiver fühlst.

- Handy-freie Stunde am Morgen

Starte den Tag ohne Handy – stattdessen mit einer Morgenroutine (z. B. Dehnen, Meditation, Lesen).

- Bildschirmzeit analysieren

Überprüfe deine tägliche Bildschirmzeit mit einer App. Setze dir ein realistisches Ziel zur Reduzierung.



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Alles was du suchst ist bereits in dir”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:



Tipps für eine bessere Work-Life-Balance

1. Feste Arbeitszeiten einhalten : Setze dir klare Start- und Endzeiten für deinen Arbeitstag.

2. Feierabend bewusst einläuten : Entwickle ein Ritual (z. B. Laptop schließen, Musik hören, Spaziergang machen).

3. Handy-Benachrichtigungen reduzieren : Deaktiviere nach Feierabend berufliche E-Mails und Anrufe.

4. Pausen nicht vergessen : Alle 60–90 Minuten kurz aufstehen, dehnen oder frische Luft schnappen.

5. To-Do-Listen mit Prioritäten führen : Fokussiere dich auf die wichtigsten Aufgaben und lasse Unnötiges weg.

6. „Nein“ sagen lernen : Setze klare Grenzen bei Überstunden und zusätzlichen Aufgaben.

7. Offline-Zeiten einplanen : Täglich mindestens 30 Minuten ohne Smartphone oder Laptop verbringen.

8. Hobbys und soziale Kontakte pflegen : Reserviere Zeit für Dinge, die dir Energie geben.

9. Perfektionismus loslassen : 80 % erledigt ist oft besser als 100 % perfekt.

10. Selbstfürsorge als Priorität setzen : Gönn dir regelmäßig kleine Auszeiten für dich selbst.

Wochenplanung - So Sorge ich für eine wunderbare Woche



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Loslassen bedeutet Vertrauen in den Fluss des Lebens”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Übungen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

1. Kleine Erfolge bewusst wahrnehmen

Schreibe jeden Tag eine Sache in dein "Fit für Dich" Tagebuch, was du richtig gut gemacht hast.

2. Realistische Ziele setzen

Große Herausforderungen in kleine, machbare Schritte aufteilen.
Nicht „Ich will fitter werden“, sondern „Ich gehe 3x pro Woche 20 Minuten spazieren“.

3. Negative Glaubenssätze umwandeln

Ersetze „Ich kann das nicht“ durch „Ich kann es lernen“.
Statt „Ich bin nicht gut genug“ -> „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.“
Schreibe deine häufigsten negativen Gedanken auf und finde bewusst positive Alternativen.

4. Fehler als Lernchance sehen

Fehler gehören zum Wachstum dazu – kein Erfolg ohne Misserfolg!
Frage dich nach Rückschlägen: „Was kann ich daraus lernen?“
Mache dir bewusst: Jeder erfolgreiche Mensch hat Fehler gemacht und aus ihnen gelernt.



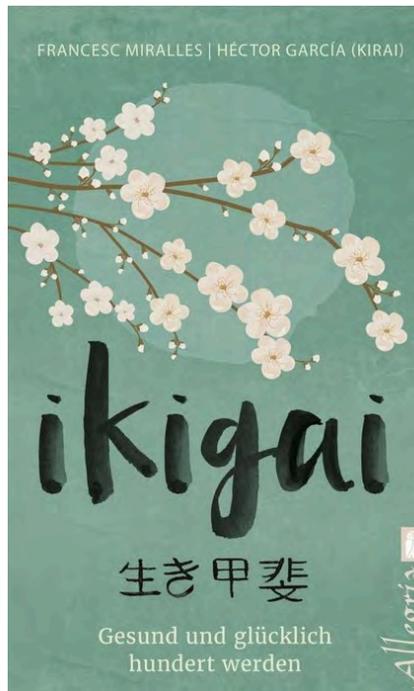
5. Unterstützung annehmen

Sprich mit Menschen, die dich ermutigen und an dich glauben.

6. Die eigene Komfortzone erweitern

Stelle dich bewusst kleinen Herausforderungen.
Probiere Dinge aus, die dich etwas Überwindung kosten.
Jeder Schritt aus der Komfortzone stärkt dein Vertrauen in deine Fähigkeiten!

Buchempfehlung zum Thema Hobbys



Wochenplanung - So Sorge ich für eine wunderbare Woche



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Je mehr du im Einklang mit dir selbst bist, desto klarer wird dein Weg”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Ideen für dein Hobby

 Kreative Hobbys: Malen, Zeichnen, Handlettering, Fotografie, Schreiben, Töpfern, Basteln

 Bewegungshobbys: Yoga, Wandern, Tanzen, Radfahren, Schwimmen, Walking, Fitness, Personaltraining

 Musikalische Hobbys: Gitarre spielen, Singen, DJing, Musik produzieren

 Geistige Hobbys: Lesen, Schach, Fremdsprachen lernen, Rätsel lösen

 Entspannende Hobbys: Meditation, Stricken, Gartenarbeit, Journaling, Atmung, Nähen



*Wochenplanung - So Sorge ich
für eine wunderbare Woche*



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Liebe ist die höchste Schwingung die alles verwandelt”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Praxisübungen zum Modul Hobby's

1. Hobby-Checkliste

Beantworte die folgenden Fragen, um dein ideales Hobby zu finden:

- Was hat mir als Kind Spaß gemacht?
- Welche Tätigkeiten lassen mich Zeit vergessen?
- Was wollte ich schon immer mal ausprobieren?
- Bevorzuge ich ruhige oder aktive Hobbys?
- Mache ich gerne etwas alleine oder in der Gruppe?

2. Die 7-Tage-Hobby-Challenge

- Probiere eine Woche lang jeden Tag eine kleine Aktivität aus, die dich interessiert.
- Notiere am Ende der Woche, was dir am meisten Spaß gemacht hat.

3. 30-Minuten-Selfcare

- Nimm dir diese Woche bewusst 30 Minuten für ein Hobby.
- Blockiere die Zeit fest in deinem Kalender.
- Beobachte, wie du dich danach fühlst.

4. Neues Hobby mit einer Challenge verknüpfen

- Setze dir ein kleines Ziel: „In einem Monat kann ich eine einfache Melodie auf der Gitarre spielen“ oder „Ich male ein Bild für meine Wohnung“.
- Durch kleine Erfolgserlebnisse bleibst du motiviert.

Wochenplanung - So Sorge ich für eine wunderbare Woche



Beruflich:

Privat:

Darauf freue ich mich:

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:

“Die Stille spricht oft lauter als Worte - höre ihr zu”

Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

M D M D F S S _____

Ich bin dankbar für:

So wird der heutige Tag wundervoll:

Positive Selbstbekräftigung:



Was habe ich heute richtig gut gemacht:

Was kann ich morgen besser machen?

Was habe ich heute tolles erlebt?

Wochenrückblick



Meine Erfolge (Privat & Beruflich):

Von einer Skala 1-10 wie glücklich war ich diese Woche und Warum?

Was habe ich diese Woche gelernt:

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Glückwunsch – Du hast diese Reise gemeistert!

Drei Monate liegen hinter Dir. Drei Monate voller bewusster Momente, wertvoller Erkenntnisse und persönlicher Entwicklung. Vielleicht hast Du neue Routinen etabliert, vielleicht hast Du gelernt, liebevoller mit Dir selbst umzugehen. Vielleicht bist Du gewachsen, ohne es im Alltag immer zu bemerken. Doch wenn Du jetzt zurückblickst – siehst Du, wie weit Du gekommen bist.

Du hast Dir Zeit für Dich genommen. Du hast reflektiert, dankbar gelebt und Dein Mindset gestärkt. Du hast entdeckt, was Dich erfüllt, was Dir guttut und was Du loslassen darfst. Und das Beste: Diese Reise endet nicht hier. Alles, was Du in den letzten Monaten gelernt hast, kannst Du weiterhin in Dein Leben integrieren.

Erinnere Dich daran: Du bist wichtig. Du bist wertvoll. Du bist genug.

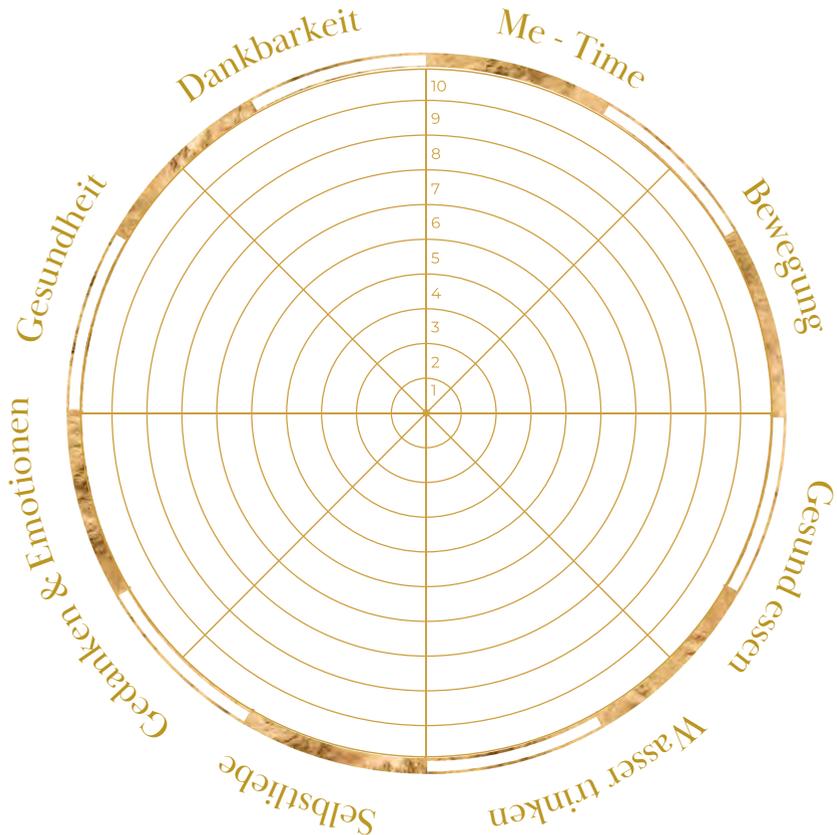
Was nimmst Du aus dieser Zeit mit? Welche Erkenntnis hat Dich besonders berührt? Schreibe es auf – für Dich, als Erinnerung an das, was wirklich zählt.

Danke, dass Du Dir selbst diese Zeit geschenkt hast.

*Und nun? Mach weiter. **Für Dich.***



Wie ist deine Lebenslage:



Wie sieht dein Lebensrad jetzt aus?

Ich bin gespannt

- Fülle die Bereiche des Rads aus, wobei der Bereich 1 von gar nicht zufrieden bis 10 für vollkommen Zufrieden reicht.
- Betrachte anschließend dein Rad, ist es rund oder gibt es starke Unterschiede?

Dein Ziel ist nicht Perfektion, sondern eine harmonische Balance.

Impressum

Stephanie Jahn

Fit Für Dich – Sport- und Ernährungstrainerin

Von-Willibald-Straße 4

82269 Kaltenberg

Telefon: 0172 – 133 41 17

E-Mail: info@fitfuerdich.de

Website: www.fitfuerdich.de

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Stephanie Jahn

*Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz:
DE353428114*

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Stephanie Jahn

*Plattform der EU-Kommission zur Online-Streitbeilegung:
<https://ec.europa.eu/consumers/odr>*

*Wir sind weder verpflichtet noch bereit, an Streitbelegungsverfahren vor
einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.*

*Haftungsausschluss: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir
keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten
Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.*

*Copyright: Alle Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche
Vervielfältigung oder Verwendung ohne ausdrückliche Zustimmung von
Stephanie Jahn ist untersagt.*

Quellen: Canva

**Fit für Dich - Dein persönliches Tagebuch
für mehr Selbstliebe, Achtsamkeit und innere Balance**

Dieses Tagebuch begleitet Dich drei Monate auf Deiner Reise zu mehr Dankbarkeit, einem positiven Mindset und bewusster MeTime.

Woche für Woche erhältst Du inspirierende Impulse, wertvolle Tipps für gesunde Routinen, digitalen Auszeiten und eine bessere Work-Life-Balance.

Reflektiere Deine Tage, entdecke neue Rituale und halte fest, was Dich erfüllt. Mit motivierenden Zitaten, Buchempfehlungen und praktischen Übungen hilft Dir "Fit für Dich" achtsamer mit Dir selbst umzugehen und Dein Leben aktiv zu gestalten.

Nimm Dir Zeit für Dich - denn Du bist es Wert!

*Stephanie Jahn*
FIT FÜR DICH