

1% BESSER / DEIN WOCHENPAKET



Deine Woche.

Ein bisschen leichter.

Dein Planer für Alltag, kleine Gewohnheiten
und einen bewussten Blick aufs Geld.

PLANEN · AUSPROBIEREN · ZURÜCKBLICKEN



Kleine Schritte. Dein Tempo.

01 / EINSTIEG

Ein Anfang reicht.

Du musst nicht jede Seite ausfüllen. Nutze, was dir diese Woche hilft.



01 Wähle einen Schwerpunkt.

Was würde deine Woche etwas leichter machen? Entscheide dich für eine kleine, konkrete Handlung.

02 Gib ihr einen Platz.

Trage deinen Schritt in den Wochenplan ein. Lass bewusst Raum für Pausen und Unvorhergesehenes.

03 Schau freundlich zurück.

Was hat geholfen? Was war zu groß? Du kannst deinen Schritt jederzeit vereinfachen.

So verwendest du das Paket

Drucke die Seiten 4 bis 8 nach Bedarf erneut aus. Die Felder sind zum handschriftlichen Ausfüllen gedacht. Persönliche Angaben bleiben bei dir.

02 / AUSGEFÜLLTES BEISPIEL

So könnte es aussehen.

Ein fiktives Beispiel als Orientierung. Du bestimmst deinen eigenen Schwerpunkt.



Mein Schwerpunkt

Morgens weniger nach meinen Sachen suchen.

Mein kleiner Schritt

Wenn ich nach Hause komme, lege ich meinen Schlüssel in die Schale an der Tür.

Meine kleinste Version

Nur den Schlüssel ablegen. Ich muss dafür nicht die ganze Wohnung aufräumen.

Mein Rückblick

An vier Tagen hat es geklappt. Die Schale stand gut sichtbar. Ich probiere es nächste Woche weiter.

03 / WOCHENPLAN

Was bekommt Platz?



Woche vom: _____ bis: _____

Mein wichtigster kleiner Schritt:

TAG

DAS IST WICHTIG

FREIRAUM / PAUSE

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ein wichtiger Punkt pro Tag darf genügen. Freie Felder sind erlaubt.

04 / GEWOHNHEIT

Mach es dir einfach.



Eine Gewohnheit reicht für den Anfang. Ein Haken bedeutet: ausprobiert.

Das möchte ich ausprobieren:

Nach welcher Alltagssituation passt es?

Meine kleinste machbare Version:

Mo**Di****Mi****Do****Fr****Sa****So**☐☐☐☐☐☐☐

Eine Lücke ist kein Scheitern. Fang beim nächsten passenden Moment wieder an.

Das hat es mir leichter gemacht:

05 / GELDÜBERSICHT

Erst sehen. Dann entscheiden.

Notiere ausgewählte Ausgaben dieser Woche. Beträge bleiben privat.

**AUSGABE / ZWECK****GEPLANT (€)****TATSÄCHLICH (€)****Summe****Ein nicht dringender Wunschkauf:**

Brauche ich ihn jetzt? Passt er zu meinem verfügbaren Geld?

Meine Entscheidung / nächster Prüftermin:

06 / MEINE ALLTAGSSCHRITTE

Was passt zu mir?

Sammele Ideen. Wähle anschließend nur einen Schritt, den du ausprobieren möchtest.



Gesundheit

Was tut mir im Alltag gut und passt zu meinen Möglichkeiten?

Geld

Welche Ausgabe oder Kaufentscheidung möchte ich bewusst ansehen?

Alltag

Was könnte ich vorbereiten, vereinfachen oder an einen festen Platz legen?

07 / RÜCKBLICK

Was darf bleiben?

Nimm dir einen ruhigen Moment. Eine ehrliche Beobachtung genügt.



Das hat mir diese Woche geholfen.

Das war zu viel oder zu umständlich.

Das mache ich nächste Woche kleiner.

Mein nächstes 1%
