# Januar
## 2023

| | |
|---|---|
| 1 | S |
| 2 | M |
| 3 | D |
| 4 | M |
| 5 | D |
| 6 | F |
| 7 | S |
| 8 | S |
| 9 | M |
| 10 | D |
| 11 | M |
| 12 | D |
| 13 | F |
| 14 | S |
| 15 | S |
| 16 | M |
| 17 | D |
| 18 | M |
| 19 | D |
| 20 | F |
| 21 | S |
| 22 | S |
| 23 | M |
| 24 | D |
| 25 | M |
| 26 | D |
| 27 | F |
| 28 | S |
| 29 | S |
| 30 | M |
| 31 | D |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# Februar 2023

| | |
|---|---|
| 1 | M |
| 2 | D |
| 3 | F |
| 4 | S |
| 5 | S |
| 6 | M |
| 7 | D |
| 8 | M |
| 9 | D |
| 10 | F |
| 11 | S |
| 12 | S |
| 13 | M |
| 14 | D |
| 15 | M |
| 16 | D |
| 17 | F |
| 18 | S |
| 19 | S |
| 20 | M |
| 21 | D |
| 22 | M |
| 23 | D |
| 24 | F |
| 25 | S |
| 26 | S |
| 27 | M |
| 28 | D |
| | |
| | |
| | |

## Mein Monatsziel

Ziel:

Massnahmen:

Ziel:

Massnahmen:

Ziel:

Massnahmen:

Ziel:

Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# März
## 2023

| | |
|---|---|
| 1 | M |
| 2 | D |
| 3 | F |
| 4 | S |
| 5 | S |
| 6 | M |
| 7 | D |
| 8 | M |
| 9 | D |
| 10 | F |
| 11 | S |
| 12 | S |
| 13 | M |
| 14 | D |
| 15 | M |
| 16 | D |
| 17 | F |
| 18 | S |
| 19 | S |
| 20 | M |
| 21 | D |
| 22 | M |
| 23 | D |
| 24 | F |
| 25 | S |
| 26 | S |
| 27 | M |
| 28 | D |
| 29 | M |
| 30 | D |
| 31 | F |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# April
## 2023

| | |
|---|---|
| 1 | S |
| 2 | S |
| 3 | M |
| 4 | D |
| 5 | M |
| 6 | D |
| 7 | F |
| 8 | S |
| 9 | S |
| 10 | M |
| 11 | D |
| 12 | M |
| 13 | D |
| 14 | F |
| 15 | S |
| 16 | S |
| 17 | M |
| 18 | D |
| 19 | M |
| 20 | D |
| 21 | F |
| 22 | S |
| 23 | S |
| 24 | M |
| 25 | D |
| 26 | M |
| 27 | D |
| 28 | F |
| 29 | S |
| 30 | S |
| | |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# Mai
## 2023

| | |
|---|---|
| 1 | M |
| 2 | D |
| 3 | M |
| 4 | D |
| 5 | F |
| 6 | S |
| 7 | S |
| 8 | M |
| 9 | D |
| 10 | M |
| 11 | D |
| 12 | F |
| 13 | S |
| 14 | S |
| 15 | M |
| 16 | D |
| 17 | M |
| 18 | D |
| 19 | F |
| 20 | S |
| 21 | S |
| 22 | M |
| 23 | D |
| 24 | M |
| 25 | D |
| 26 | F |
| 27 | S |
| 28 | S |
| 29 | M |
| 30 | D |
| 31 | M |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# Juni
2023

| | |
|---|---|
| 1 | D |
| 2 | F |
| 3 | S |
| 4 | S |
| 5 | M |
| 6 | D |
| 7 | M |
| 8 | D |
| 9 | F |
| 10 | S |
| 11 | S |
| 12 | M |
| 13 | D |
| 14 | M |
| 15 | D |
| 16 | F |
| 17 | S |
| 18 | S |
| 19 | M |
| 20 | D |
| 21 | M |
| 22 | D |
| 23 | F |
| 24 | S |
| 25 | S |
| 26 | M |
| 27 | D |
| 28 | M |
| 29 | D |
| 30 | F |
| | |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# Juli
## 2023

| | |
|---|---|
| 1 | S |
| 2 | S |
| 3 | M |
| 4 | D |
| 5 | M |
| 6 | D |
| 7 | F |
| 8 | S |
| 9 | S |
| 10 | M |
| 11 | D |
| 12 | M |
| 13 | D |
| 14 | F |
| 15 | S |
| 16 | S |
| 17 | M |
| 18 | D |
| 19 | M |
| 20 | D |
| 21 | F |
| 22 | S |
| 23 | S |
| 24 | M |
| 25 | D |
| 26 | M |
| 27 | D |
| 28 | F |
| 29 | S |
| 30 | S |
| 31 | M |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# August 2023

| | |
|---|---|
| 1 | D |
| 2 | M |
| 3 | D |
| 4 | F |
| 5 | S |
| 6 | S |
| 7 | M |
| 8 | D |
| 9 | M |
| 10 | D |
| 11 | F |
| 12 | S |
| 13 | S |
| 14 | M |
| 15 | D |
| 16 | M |
| 17 | D |
| 18 | F |
| 19 | S |
| 20 | S |
| 21 | M |
| 22 | D |
| 23 | M |
| 24 | D |
| 25 | F |
| 26 | S |
| 27 | S |
| 28 | M |
| 29 | D |
| 30 | M |
| 31 | D |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# September 2023

| | |
|---|---|
| 1 | F |
| 2 | S |
| 3 | S |
| 4 | M |
| 5 | D |
| 6 | M |
| 7 | D |
| 8 | F |
| 9 | S |
| 10 | S |
| 11 | M |
| 12 | D |
| 13 | M |
| 14 | D |
| 15 | F |
| 16 | S |
| 17 | S |
| 18 | M |
| 19 | D |
| 20 | M |
| 21 | D |
| 22 | F |
| 23 | S |
| 24 | S |
| 25 | M |
| 26 | D |
| 27 | M |
| 28 | D |
| 29 | F |
| 30 | S |
| | |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# Oktober 2023

| | |
|---|---|
| 1 | S |
| 2 | M |
| 3 | D |
| 4 | M |
| 5 | D |
| 6 | F |
| 7 | S |
| 8 | S |
| 9 | M |
| 10 | D |
| 11 | M |
| 12 | D |
| 13 | F |
| 14 | S |
| 15 | S |
| 16 | M |
| 17 | D |
| 18 | M |
| 19 | D |
| 20 | F |
| 21 | S |
| 22 | S |
| 23 | M |
| 24 | D |
| 25 | M |
| 26 | D |
| 27 | F |
| 28 | S |
| 29 | S |
| 30 | M |
| 31 | D |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# November 2023

| | |
|---|---|
| 1 | M |
| 2 | D |
| 3 | F |
| 4 | S |
| 5 | S |
| 6 | M |
| 7 | D |
| 8 | M |
| 9 | D |
| 10 | F |
| 11 | S |
| 12 | S |
| 13 | M |
| 14 | D |
| 15 | M |
| 16 | D |
| 17 | F |
| 18 | S |
| 19 | S |
| 20 | M |
| 21 | D |
| 22 | M |
| 23 | D |
| 24 | F |
| 25 | S |
| 26 | S |
| 27 | M |
| 28 | D |
| 29 | M |
| 30 | D |
| | |

## Mein Monatsziel

Ziel:

Massnahmen:

Ziel:

Massnahmen:

Ziel:

Massnahmen:

Ziel:

Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele

# Dezember 2023

| | |
|---|---|
| 1 | F |
| 2 | S |
| 3 | S |
| 4 | M |
| 5 | D |
| 6 | M |
| 7 | D |
| 8 | F |
| 9 | S |
| 10 | S |
| 11 | M |
| 12 | D |
| 13 | M |
| 14 | D |
| 15 | F |
| 16 | S |
| 17 | S |
| 18 | M |
| 19 | D |
| 20 | M |
| 21 | D |
| 22 | F |
| 23 | S |
| 24 | S |
| 25 | M |
| 26 | D |
| 27 | M |
| 28 | D |
| 29 | F |
| 30 | S |
| 31 | S |

## Mein Monatsziel

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

Ziel:
Massnahmen:

## Notizen

## Persönliche Belohnung für das Erreichen meiner Ziele