KOSTENLOSE VORLAGE · ZUM AUSDRUCKEN ODER AUSFÜLLEN

3+3 Wochenplanung

Klar planen. Dem Wesentlichen Raum geben.

Eine einfache Vorlage für Wochen, in denen Klarheit, Fokus und freier Raum nebeneinander Platz haben dürfen.

3	**Prioritäten** geben der Woche eine Richtung.
3	**Fokusblöcke** geben dem Wesentlichen Raum.

SO NUTZEN WIR DIE VORLAGE

01 **Woche ansehen**
Feste Termine und reale Kapazität sichtbar machen.

02 **3 Prioritäten wählen**
Was darf sich diese Woche wirklich bewegen?

03 **3 Fokusblöcke setzen**
Wann bekommt das Wesentliche konkret Raum?

DIE IDEE

Drei Prioritäten geben der Woche eine Richtung. Drei Fokusblöcke geben diesen Prioritäten echten Raum. Termine, flexible Aufgaben und Puffer bleiben sichtbar – ohne jeden freien Moment zu verplanen.

MEINE WOCHE

3+3 Wochenplanung

Klar planen. Dem Wesentlichen Raum geben.

Woche von _____ bis _____

MEINE 3 PRIORITÄTEN

Was darf sich diese Woche wirklich bewegen?

1 _____ ☐

2 _____ ☐

3 _____ ☐

MEINE 3 FOKUSBLÖCKE

Wann bekommt das Wesentliche konkret Raum?

	TAG / ZEIT	NÄCHSTER SCHRITT	
1			☐
2			☐
3			☐

DIE WOCHE AUF EINEN BLICK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

FLEXIBLE AUFGABEN

Was darf passieren, wenn Raum dafür da ist?

☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____

FREIER RAUM / PUFFER

Freier Raum gehört zur Planung.

ZUR WOCHENMITTE UND AM ENDE DER WOCHE

Wochenmitte & Rückblick

Planung darf sich mit unserem echten Leben bewegen.

WOCHENMITTE-CHECK

Was ist für den Rest der Woche noch stimmig?

Was darf anders geplant oder verschoben werden?

Wo brauche ich mehr Raum oder Puffer?

RÜCKBLICK

Was hat sich bewegt?

Was hatte genügend Raum?

Was darf in die nächste Woche mit?

MEIN NÄCHSTER SICHTBARER SCHRITT

Was ist die eine konkrete Handlung, die als Nächstes passieren darf?

Wenn _____ passiert,

dann _____ .

Eine Woche braucht keinen perfekten Plan. Sie braucht eine Richtung, die zu unserem Leben passt.