



# MOTIVATIONS KALENDER

A U F G E B E N I S T K E I N E O P T I O N

مَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ

MADRASAH AISHAH



## EINLEITUNG

Assalamu alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh, liebe Studentinnen und Studenten des Wissens,

das Streben nach Wissen ist eine der edelsten Taten, die wir als Muslime verrichten können. Es ist ein Weg, der uns näher zu Allah bringt und uns befähigt, unser Leben und das der Menschen um uns herum zu bereichern. Doch manchmal fühlt sich dieser Weg schwer an – die Aufgaben stapeln sich, die Zeit scheint knapp, und die Motivation lässt nach.

Dieser Motivationskalender soll dich daran erinnern, warum du dich auf diesen Weg begeben hast. Er ist mehr als nur eine Planungshilfe – er ist dein täglicher Begleiter, um kleine Fortschritte zu feiern, deine Ziele klar vor Augen zu behalten und dich mit Hoffnung und Dua aufzuladen.

Auch ich habe während meines Studiums meinen Kalender in einen Motivationskalender umfunktioniert, alle Fortschritte vermerkt und mich für kleinere und grössere Erfolge belohnt. Nun möchte ich dir einen Motivationskalender fertig vorbereitet übergeben, damit du ebenfalls den besten Nutzen vom Studium ziehen kannst und in schwierigen Zeiten – und die werden sicherlich kommen! – nicht aufgibst. Denn: Aufgeben ist keine Option.

Allah hat dir den Weg zum Wissen geebnet, du hast den Weg nun betreten, also verlass ihn nicht wieder. Diesen wunderbaren Weg zu verlassen, nachdem Allah einem diesen Weg gezeigt hat, bedeutet nicht nur, dass man den Weg zum Wissen verlässt, sondern auch den einfachen Weg zum Paradies. Vergiss das niemals.

Denk daran: Jede Minute, die du in das Lernen für Allah investiert, ist ein Schritt in Richtung Seines Wohlgefallens und ein Licht, das deine Dunya und Akhirah erhellen wird. Nimm dir die Zeit, deine Absichten immer wieder zu erneuern, deine Erfolge zu reflektieren und deine Herzen mit Allahs Worten zu stärken.

Möge Allah deine Anstrengungen segnen, dir Geduld und Standhaftigkeit schenken und dich zu einem Mittel machen, das Wissen und das Gute in der Ummah zu verbreiten. Ameen.

Mit lieben Grüßen,

Eure Lehrerin Muftiyah Mirah

## KLARE ZIELSETZUNG

### 1. Meine Intention (Niyyah):

Der Prophet Muhammad ﷺ sagte: „Die Taten basieren auf ihren Absichten.“

Notiere hier deine aufrichtige Absicht für das Studium. Warum hast du dich auf diesen Weg begeben? Möge diese Niyyah dir Kraft und Segen schenken.

---

**Meine Intention für dieses Studium:**

### 2. Meine Langzeitziele:

Der Prophet Muhammad ﷺ sagte: „Wer den Weg des Wissens beschreitet, dem erleichtert Allah den Weg ins Paradies.“

- Was möchte ich nach dem Abschluss erreichen?
- Wie wird dieses Wissen mich in meiner Dunya und Akhira unterstützen?

**Meine Langzeitziele:**

- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
-

### 3. Meine Kurzfristigen Ziele:

- Welche kleinen Ziele möchte ich im laufenden Semester erreichen?
- Welche Kapitel oder Fähigkeiten möchte ich bis zum Ende des Semesters meistern?

### Meine Ziele für dieses Semester:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 4. Meine Dua für dieses Studium:

„Und sagt: ‚Mein Herr, mehre mich an Wissen!‘“ (Quran 20:114)

Notiere eine persönliche Dua, die dich daran erinnert, dass der Erfolg in den Händen Allahs liegt:

### Meine Dua:

---

---

---

---

**Tipp:** Lies diese Seite regelmäßig durch, besonders an Tagen, an denen die Motivation nachlässt. Erinnerung dich daran, dass dein Wissen für Allah ist – und mit Ihm an deiner Seite kannst du jede Herausforderung meistern.

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE  
I

WOCHENZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SONNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHENZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE  
6

WOCHENZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
Was kann ich nächste Woche besser machen?



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHENZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHENZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHENZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?



WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

REFLEXION
Was habe ich diese Woche gut gemacht?
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?
Was kann ich nächste Woche besser machen?

FREITAG

SAMSTAG/SONNTAG

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

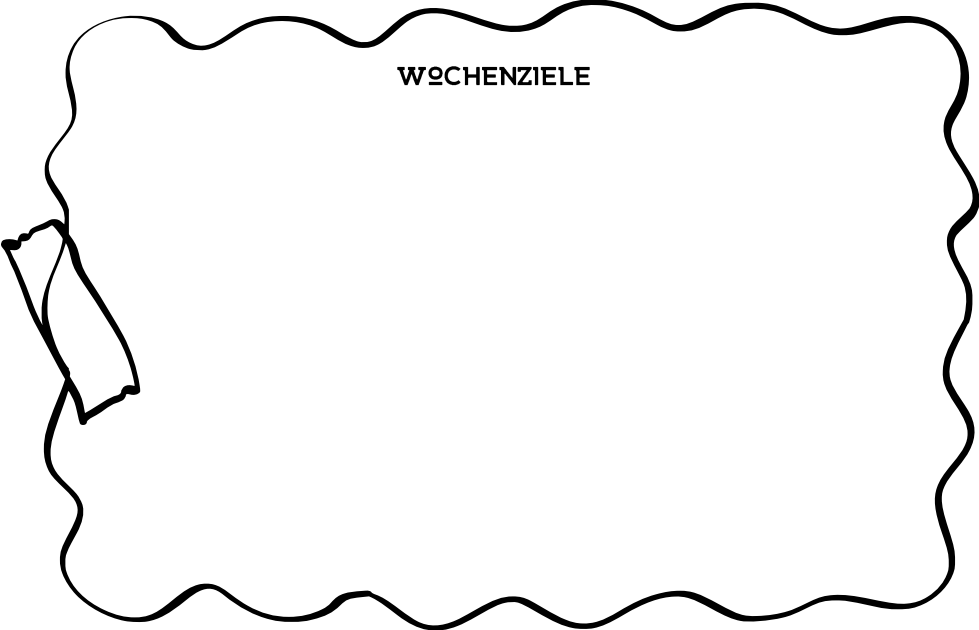
**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

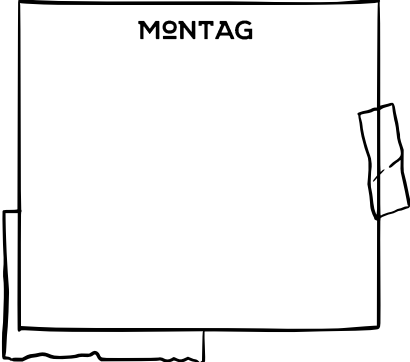
**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

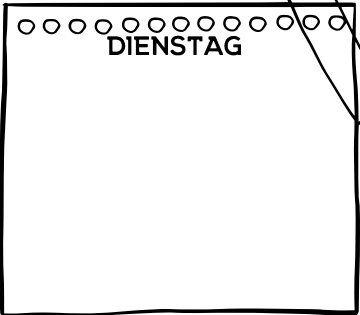
WOCHENZIELE



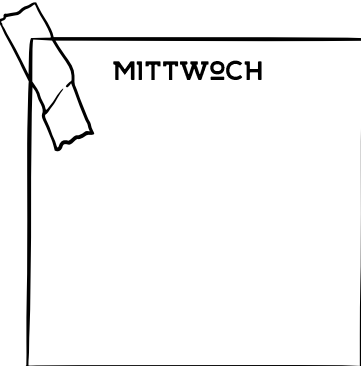
MONTAG



DIENSTAG



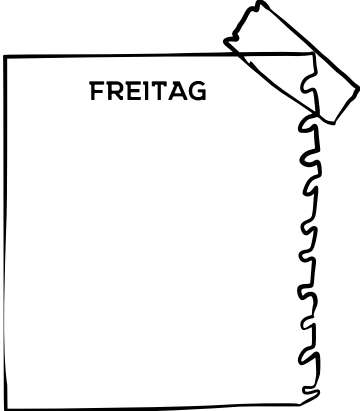
MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG/SÖNNTAG

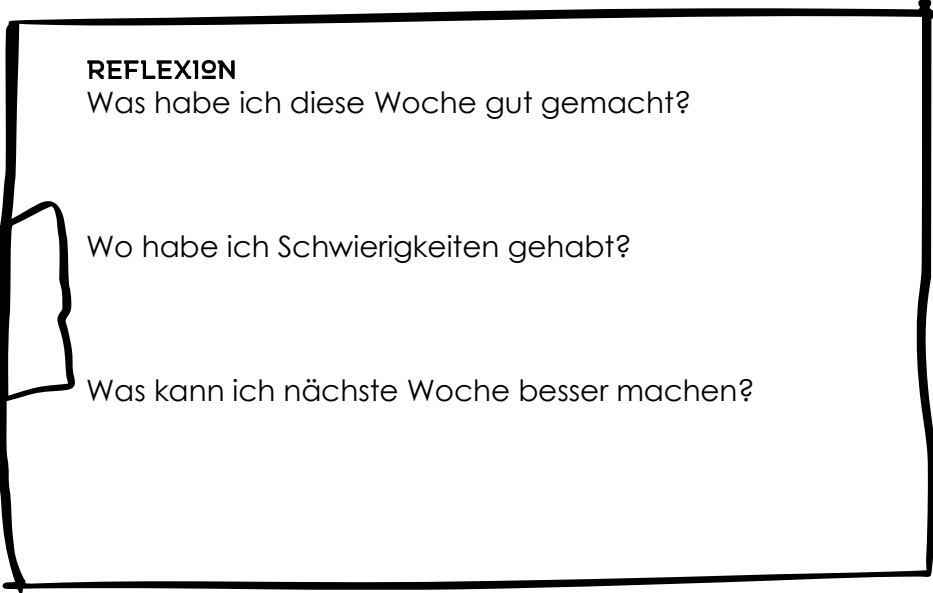


REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

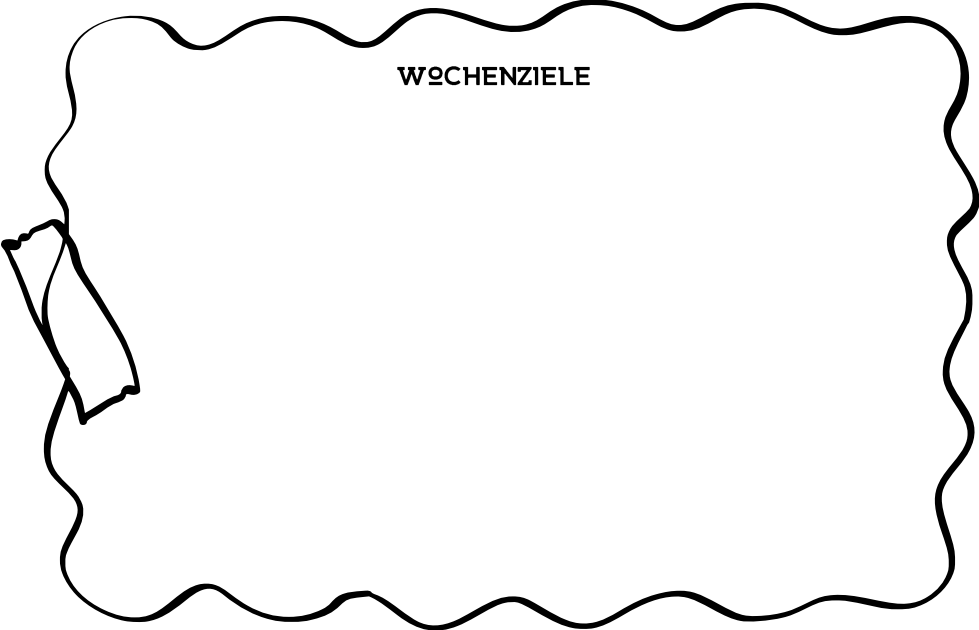
**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

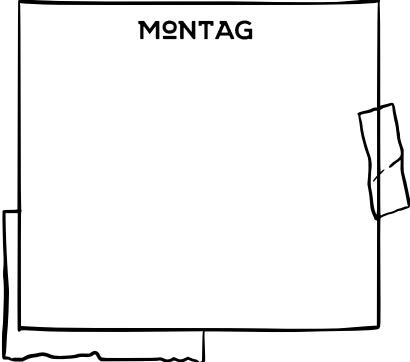


WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

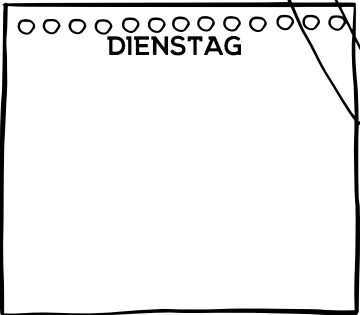
WOCHENZIELE



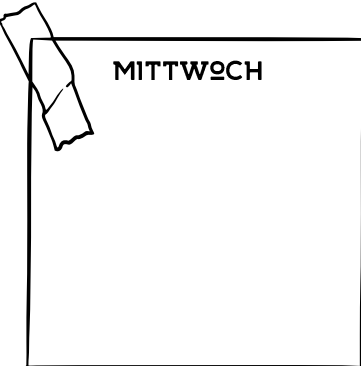
MONTAG



DIENSTAG



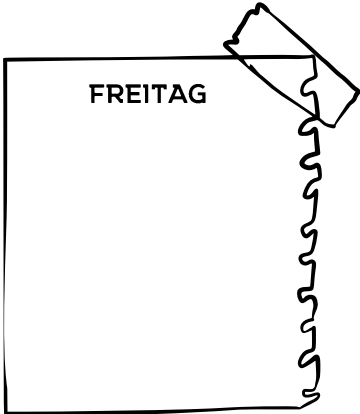
MITTWOCH



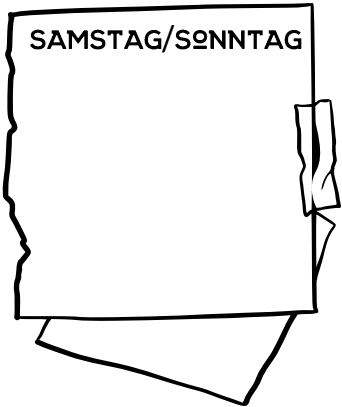
DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG/SONNTAG

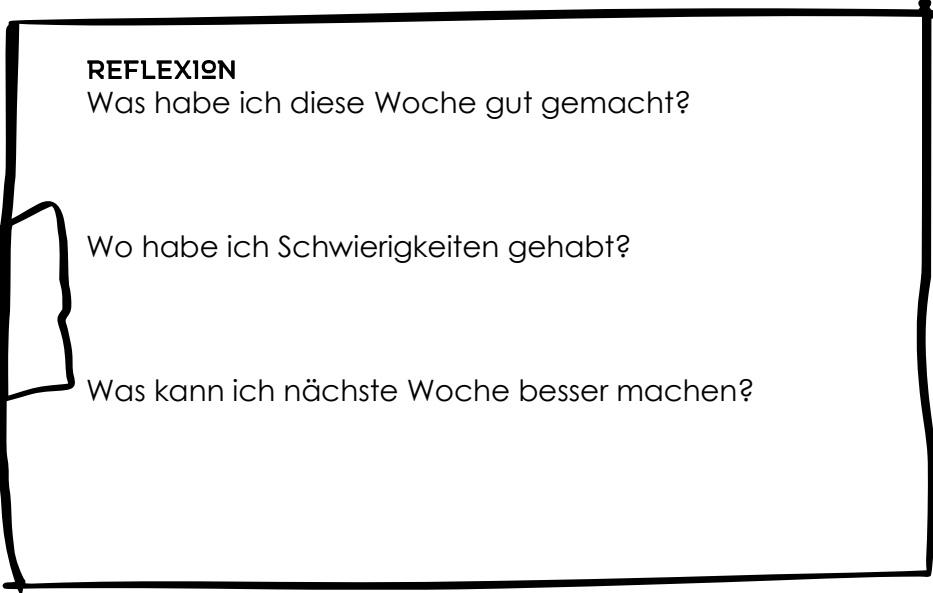


REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

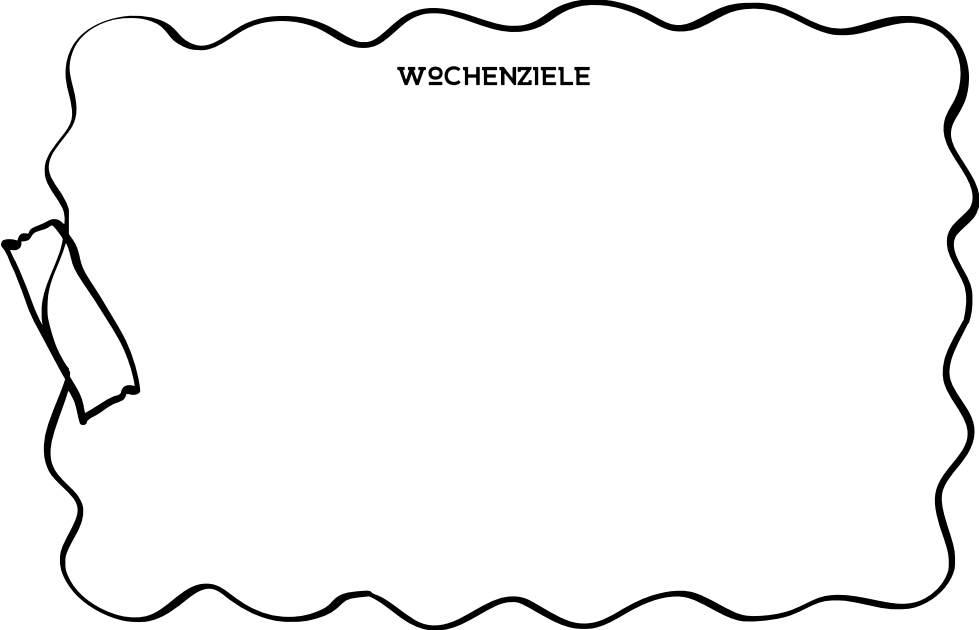
**DATUM &  
WOCHE NTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

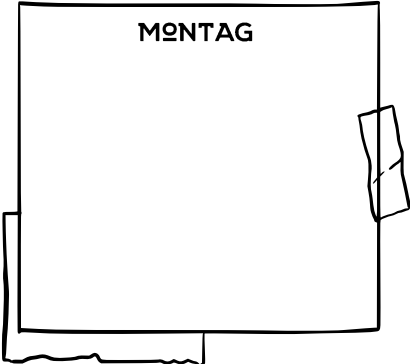
**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

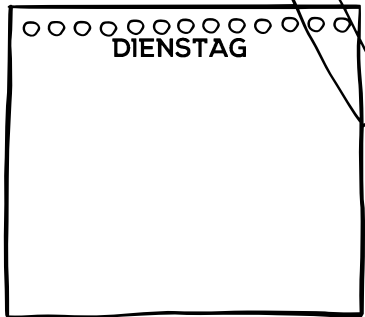
WOCHE NZIELE



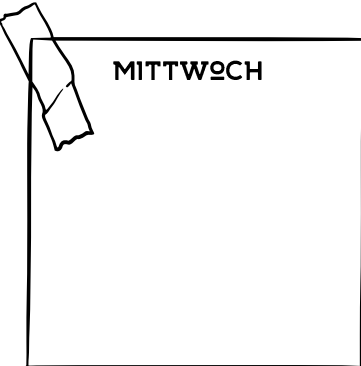
MONTAG



DIENSTAG



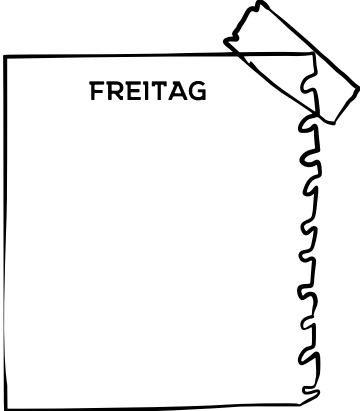
MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG/SÖNNTAG

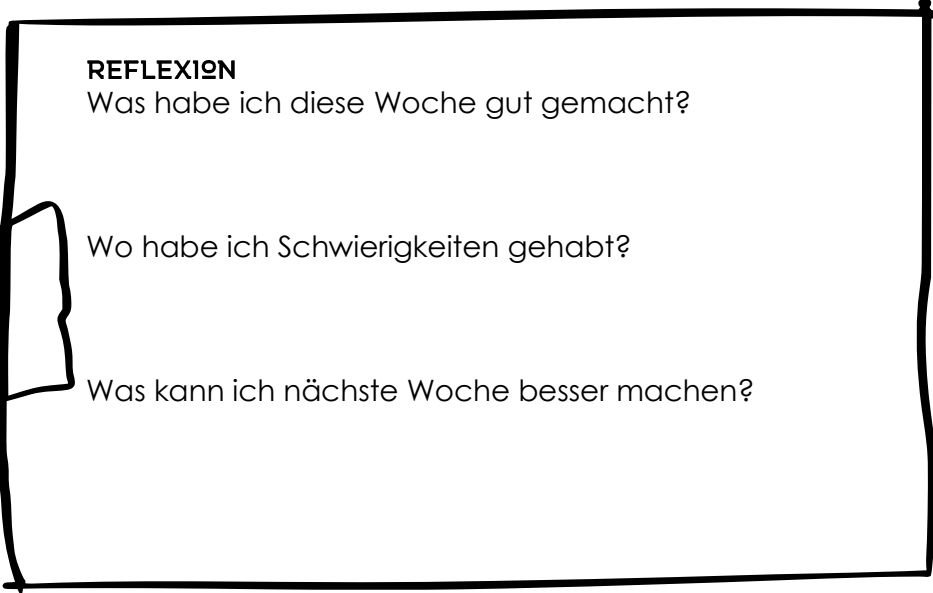


REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

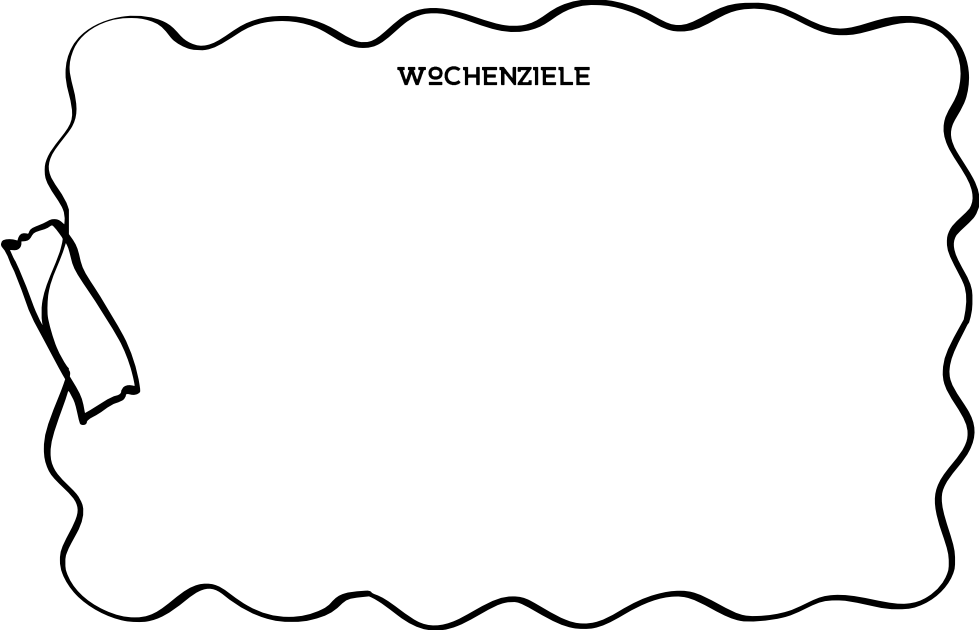
**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

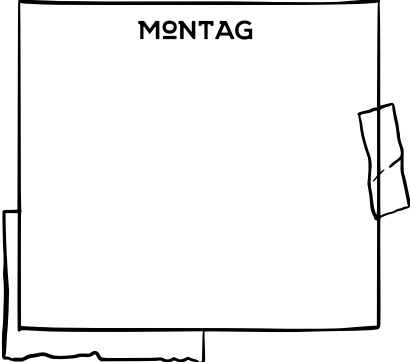
**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

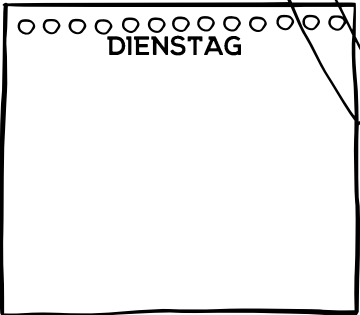
WOCHENZIELE



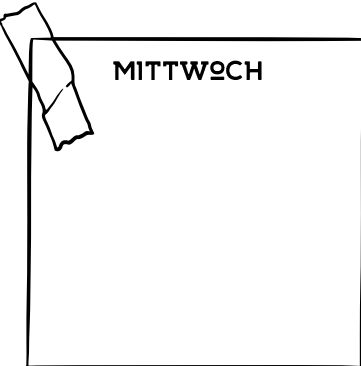
MONTAG



DIENSTAG



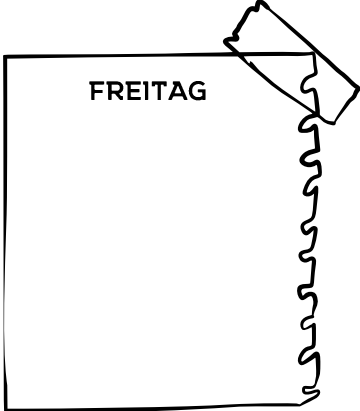
MITTWOCH



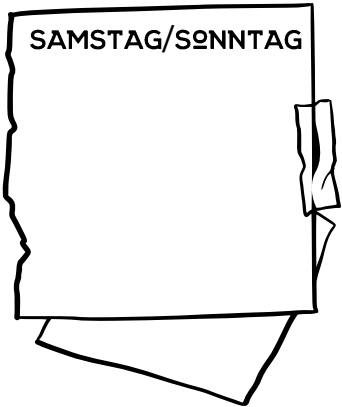
DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG/SÖNNTAG

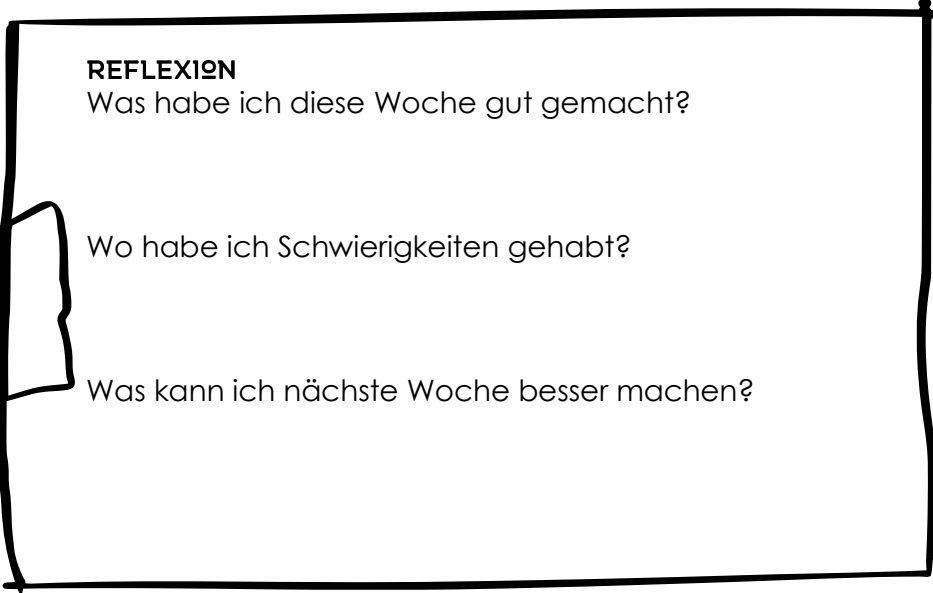


REFLEXION

Was habe ich diese Woche gut gemacht?

Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?

Was kann ich nächste Woche besser machen?



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHE NTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT! (privat, spirituell, beruflich, im Studium)**

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT! (privat, spirituell, beruflich, im Studium)**

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**



**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

WAS MÖCHTE ICH IN DER KOMMENDEN WOCHE ERREICHEN?

WOCHE NZIELE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG/SÖNNTAG

REFLEXION  
Was habe ich diese Woche gut gemacht?  
  
Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt?  
  
Was kann ich nächste Woche besser machen?

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

**MORGIGE ZIELE**

**ICH BIN DANKBAR:**

- 1.
- 2.
- 3.

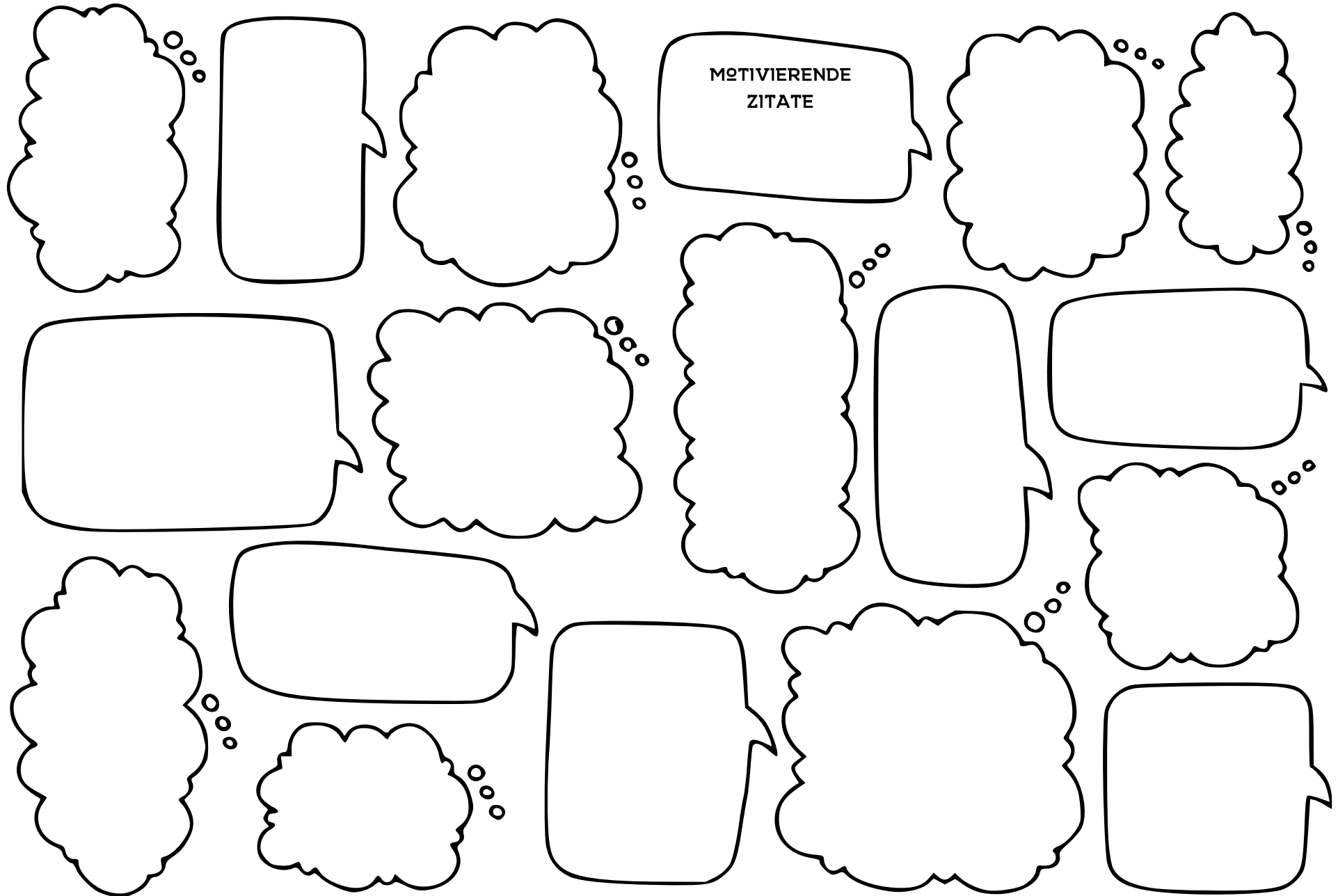
**REFLEXION PROBLEME**  
Hatte ich heute Probleme? Wie habe ich sie gelöst?  
Wie möchte ich sie lösen?

**DATUM &  
WOCHENTAG**

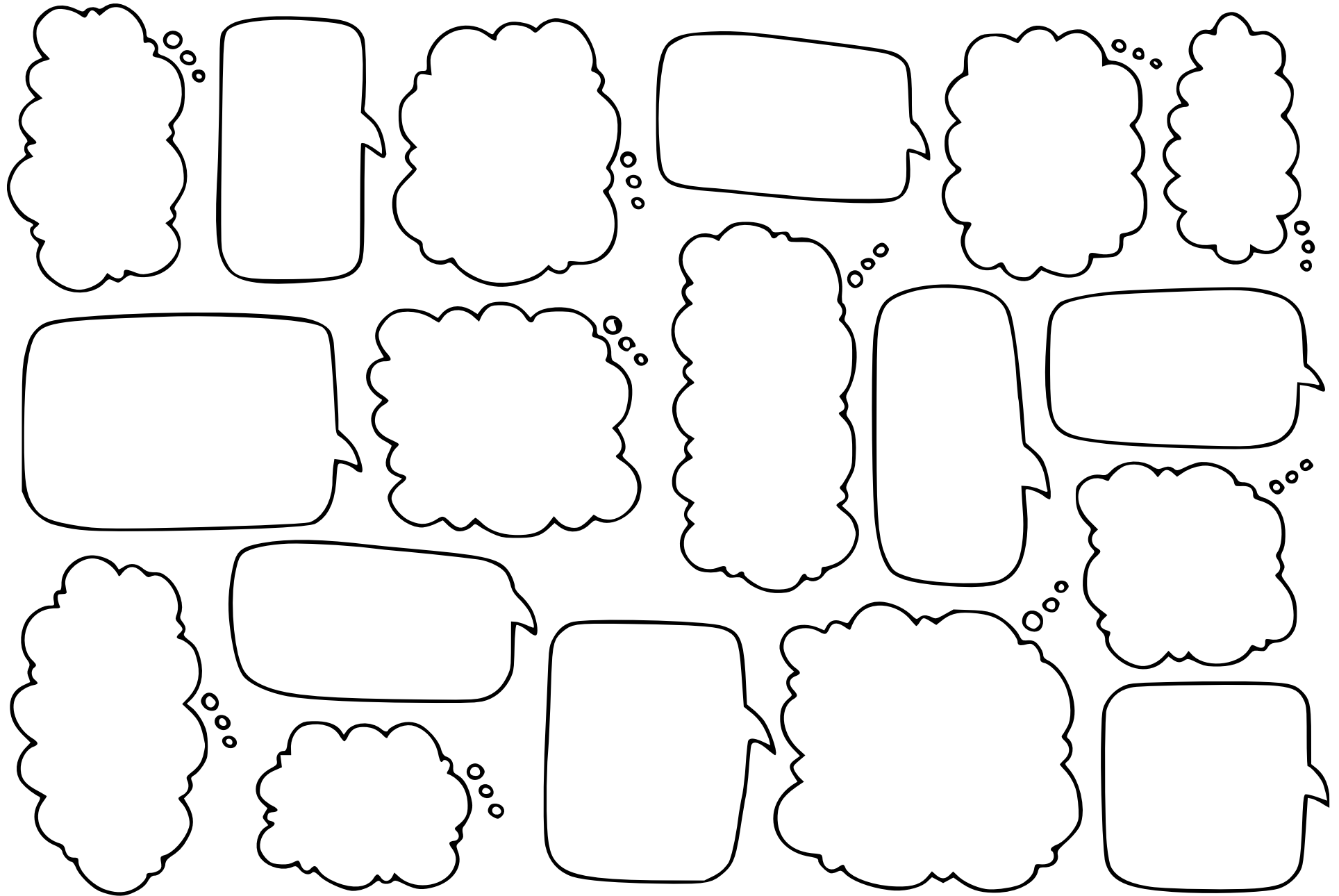
**DAS HABE ICH HEUTE ALLES GESCHAFFT!** (privat, spirituell, beruflich, im Studium)

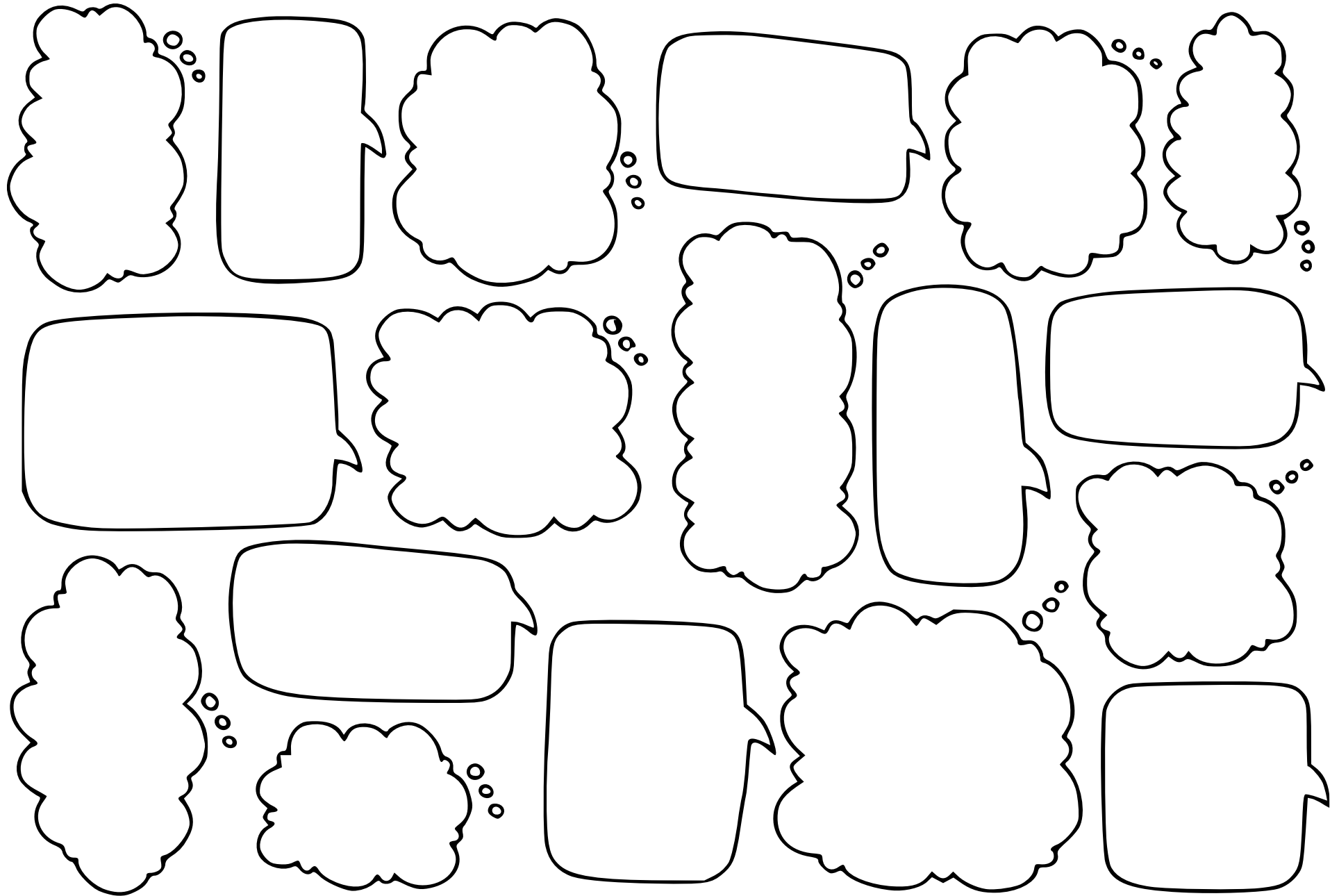
**MORGIGE ZIELE**





MOTIVIERENDE  
ZITATE





## SCHLUSSWORT

Wie schön, dass du diesen Motivationskalender genutzt und so weit ausgefüllt hast! Möge Allah jede deiner Bemühungen segnen und dir den Erfolg in der Dunya und der Akhira schenken.

Das Streben nach Wissen ist kein leichter Weg – es braucht Geduld, Ausdauer und ein Herz, das sich immer wieder neu mit Allah verbindet. Vielleicht hattest du Tage, an denen alles leicht von der Hand ging, und andere, an denen es schwer war, den Fokus zu halten. Aber das ist okay. Wichtig ist, dass du nicht aufgegeben hast.

Denke daran: Wissen zu erlangen ist ein Akt der Ibadah. Jeder kleine Schritt – jede Lektion, jede Notiz, jede Überwindung deiner Nafs – zählt als Belohnung bei Allah. Und selbst, wenn du das Gefühl hast, dass der Weg noch lang ist, bleib standhaft, denn:

*„Wahrlich, mit der Erschwernis kommt die Erleichterung.“ (Quran 94:6)*

Halte deine Ziele weiterhin fest im Blick, erneuere deine Niyyah, und erinnere dich daran, warum du diesen Weg begonnen hast. Du bist nicht allein – Allah sieht deine Anstrengungen und ist immer bei dir.

Möge dein Wissen ein Licht für dich und die Ummah sein. Und möge dieser Kalender dir geholfen haben, motiviert zu bleiben und deine Reise mit Sinn und Struktur zu gestalten.

BarakAllahu feekum,

Deine Lehrerin Muftiyah Mirah

