

HOW TO STAY *Motivated*

Business Habit Tracker
Workbook

CREATED BY

**jungrad.
design**

HER
BERLIN

Journelles

MY TASKS

Hier findest Du ein paar Inspirationen für einmalige, wöchentliche und tägliche to do's und Platz für Deine ganz persönlichen Aufgaben und Vorhaben.

One Time

- Reality Check:** Berufliche & persönliche Ziele überprüfen
- Positionierung:** Wofür stehe ich bzw. mein Business? Was ist mein Purpose?
- Vision Board** oder **Mood Board** erstellen
- Website** aufräumen und updaten
- Social Media** Konzept erstellen: Wie sieht mein Content in den nächsten Wochen / Monaten aus?
- Finanzen Check:** Wo stehe ich?
- Office / Home Office** aufräumen
- LinkedIn Profil** updaten
- Newsletter** aufsetzen
- Call Liste:** Kunden, Netzwerk, Freunde – Wen möchte ich anrufen für Austausch / Support / Kooperation?
- Elevator Pitch / About me** schreiben

Weekly

- Weekly Schedule** erstellen: Calls / Meetings / Deep Work / Pausen (z.B. Sport etc)
- Aufgaben** von One Time integrieren
- Austausch mit Kunden:** Anrufen, Emailen, ggf. Hilfe anbieten
- Netzwerk stärken:** zur Situation, Ideen & möglichen Kooperationen austauschen, virtuelle Lunch Meetings vereinbaren
- Trendreport** lesen
- LinkedIn Sichtbarkeit** stärken: News posten / Artikel teilen
- Zwei Personen** von Call Liste anrufen (siehe One Time)

Daily

- Daily Schedule:** Was steht heute an?
- To do Prio 1-3** aufschreiben
- Insta Post**
- Journaling:** Was habe ich heute erreicht? Wofür klopf ich mir auf die Schulter?
- Morgen- / Abendroutine** entwickeln (z.B. Meditation, Lesen, Spaziergang etc)
- Kreativität ankurbeln:** 10min Tanzen, Hüpfen, Spazieren gehen

CREATED BY

LET'S MAKE A LIST

Your Turn:

Was wolltest Du immer schon verändern, lernen oder machen, wofür Du nie Zeit hattest?

*"Strive for progress
not perfection."*

Next:

Markiere auf dieser und der vorherigen Seite alle Punkte, die für Dich am Wichtigsten sind und mit denen Du am liebsten sofort loslegen möchtest.



My Priorities:

Bringe Deine 8 wichtigsten Ziele in eine Reihenfolge.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

CREATED BY

jungrad.
design

HER
BERLIN

Journefes

YOUR WEEKLY SCHEDULE

April 2020

Plane deine Wochen und notiere dir, was Du in welcher Woche umsetzen möchtest:

KW 15

06.	07.	08.	09.	10.	11.	12.

KW 16

13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.

KW 17

20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.

KW 18

27.	28.	29.	30.	01.	02.	03.

CREATED BY

jungrad.
design

HER
BERLIN

Journelles

