

NOTIZ AN MICH:

Heute ist ein guter
Tag, um etwas zu
verändern.

Nicht vergessen:
unsere weiteren **Services** für **Sie**.

Wir haben für Sie nützliche Infos und Tipps zum Thema Gedächtnis, Vorlagen für Gewohnheitslisten und Wochenpläne zum kostenlosen Herunterladen und vieles mehr vorbereitet. Besuchen Sie dafür unsere Website www.ratiopharm.de/power-fuers-gedaechtnis oder scannen Sie den QR-Code.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

DER POWER-PLAN FÜRS
GEDÄCHTNIS.

MIT GEWOHNHEITSLISTE
UND WOCHENPLAN

Die Macht der Gewohnheiten.

Mehr Bewegung, gesünder essen oder ausreichend Wasser trinken: Gewohnheiten, die wir uns wahrscheinlich alle schon einmal vorgenommen haben. Doch nach kurzer Zeit fallen wir in alte Verhaltensmuster und die neuen Gewohnheiten werden vernachlässigt – obwohl sie uns gut tun, unsere Gesundheit fördern und dadurch auch zu einer besseren Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit führen können. Die gute Nachricht: Sie können sich neue Gewohnheiten antrainieren und mit diesem Heft möchten wir Sie dabei unterstützen.

Die **Gewohnheitsliste** – ein **kleiner Helfer mit großem Effekt.**

Eine Gewohnheitsliste ist eine Methode, um neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Anhand einer Liste behalten Sie die neuen Gewohnheiten im Blick und haken täglich ab, welche davon Sie am Tag gemacht haben. Mit dem Ziel, dass sich diese nach ein paar Wochen als Routinen etabliert haben.

M D M D F S S
✓ ✓ ● ● ✓ ✓ ●

Welche **Vorteile** hat eine Gewohnheitsliste?

Da Sie sich Gedanken darüber machen, was Sie gerne verändern möchten, schaffen Sie ein erstes Bewusstsein dafür. Durch das tägliche Abhaken sehen Sie außerdem direkt Ihre Fortschritte, welche Sie wiederum motivieren, am Ball zu bleiben. Sollten Sie im Laufe der Zeit merken, dass eine Gewohnheit nicht für Sie passt oder Sie sich zu viel vorgenommen haben: Ersetzen Sie Gewohnheiten durch andere und priorisieren Sie die Punkte auf Ihrer Liste. Dadurch lernen Sie sich selbst besser kennen und können beobachten, was Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut.

Welche **Gewohnheiten eignen sich** für die Gewohnheitsliste?

Sie können jede Gewohnheit – sei sie noch so klein – in Ihre Liste eintragen. Um Ihnen eine erste Inspiration zu geben, haben wir für Sie verschiedene Bereiche mit möglichen Gewohnheiten vorbereitet, die sich positiv auf die Gedächtnisleistung auswirken. Diese finden Sie am Ende des Hefts. Suchen Sie sich daraus gerne passende Gewohnheiten heraus und ergänzen Sie Ihre eigenen. **Und nicht vergessen:** Feiern Sie Ihre Erfolge und belohnen Sie sich dafür.



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM 24.04 BIS 30.04



MORGEN
ROUTINEN

- Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken
- 10 Minuten Yoga machen
- Gesund und ausgewogen frühstücken
- 15 Minuten Zeitung lesen

M	D	M	D	F	S	S
✓	●	✓	●	●	✓	●
✓	✓	●	✓	✓	✓	●
●	●	●	●	✓	●	✓
●	●	●	✓	●	✓	✓
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



TAGES
ROUTINEN

- 30 Minuten spazieren gehen
- 2 Liter Wasser trinken
- 1 Apfel und eine Handvoll Walnüsse als Snack
- Freunde treffen

M	D	M	D	F	S	S
●	●	✓	●	●	●	✓
✓	✓	✓	●	✓	●	✓
●	✓	●	●	●	●	✓
●	●	✓	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



ABEND
ROUTINEN

- Tagebuch schreiben
- Frisch kochen
- 10 Minuten Sudoku machen
- Tee kochen und 10 Minuten entspannen

M	D	M	D	F	S	S
●	●	✓	✓	✓	●	●
✓	✓	●	✓	●	●	●
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
●	✓	✓	●	●	●	✓
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

MEINE Stimmung

M	D	M	D	F	S	S
😊	😊	😐	😊	😐	😊	😊



mein WOCHENPLAN

VOM 24.04 BIS 30.04

MONTAG 24. April

10:00 Uhr Zahnarzt

DIENSTAG 25. April

19:00 Uhr Abendessen mit Monika

MITTWOCH 26. April

14:00 Uhr Friseur

DONNERSTAG 27. April

18:30 Uhr Spanischkurs

FREITAG 28. April

SAMSTAG 29. April

13:00 Uhr Kaffee trinken mit Sabine

SONNTAG 30. April

18:00 Uhr Yoga

MEINE TO DOS

- ✓ Bad putzen
- ✓ Einkaufsliste schreiben
- Einkaufen gehen
- Geburtstagsgeschenk für Helene kaufen
- Blumen gießen
- ✓ Hausaufgaben für Spanischkurs erledigen
- ✓ Steuerberater anrufen
-
-

MEINE TOP-PRIORITÄTEN

- 1 Geburtstagsgeschenk für Helene kaufen
- 2 Steuerberater anrufen
- 3

NOTIZEN



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____



MORGEN
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



TAGES
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



ABEND
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

MEINE *Stimmung*

M	D	M	D	F	S	S
○	○	○	○	○	○	○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



MEINE TO DOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEINE TOP-PRIORITÄTEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NOTIZEN

meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____



MORGEN
ROUTINEN

M D M D F S S

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



TAGES
ROUTINEN

M D M D F S S

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ABEND
ROUTINEN

M D M D F S S

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MEINE *Stimmung*

M D M D F S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE TO DOS

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

MEINE TOP-PRIORITÄTEN

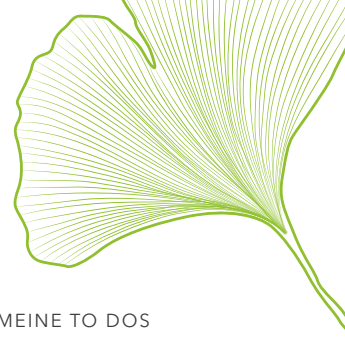
1 _____

2 _____

3 _____

NOTIZEN

Large empty box for notes.



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____



MORGEN
ROUTINEN

M D M D F S S

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



TAGES
ROUTINEN

M D M D F S S

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



ABEND
ROUTINEN

M D M D F S S

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

MEINE *Stimmung*

M D M D F S S

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE TO DOS

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

MEINE TOP-PRIORITÄTEN

① _____

② _____

③ _____

NOTIZEN



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____



MORGEN
ROUTINEN

M D M D F S S

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



TAGES
ROUTINEN

M D M D F S S

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



ABEND
ROUTINEN

M D M D F S S

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

MEINE *Stimmung*

M D M D F S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE TO DOS

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

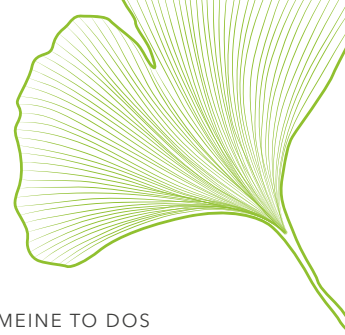
MEINE TOP-PRIORITÄTEN

1 _____

2 _____

3 _____

NOTIZEN



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____

M D M D F S S

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

M D M D F S S

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

M D M D F S S

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MORGEN
ROUTINEN



TAGES
ROUTINEN



ABEND
ROUTINEN

MEINE *Stimmung*

M D M D F S S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE TO DOS

○

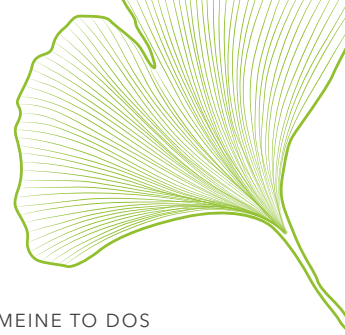
MEINE TOP-PRIORITÄTEN

1

2

3

NOTIZEN



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____



MORGEN
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



TAGES
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



ABEND
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

MEINE *Stimmung*

M	D	M	D	F	S	S
○	○	○	○	○	○	○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE TO DOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEINE TOP-PRIORITÄTEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NOTIZEN

NOTIZEN



meine GEWOHNHEITSLISTE

VOM _____ BIS _____



MORGEN
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



TAGES
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



ABEND
ROUTINEN

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

MEINE Stimmung

M	D	M	D	F	S	S
○	○	○	○	○	○	○



mein WOCHENPLAN

VOM _____ BIS _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MEINE TO DOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEINE TOP-PRIORITÄTEN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NOTIZEN

NOTIZEN



Ideen für Gewohnheiten:

Egal ob Gedächtnistraining, gesunde Ernährung oder regelmäßige Bewegung – es gibt viele Möglichkeiten, etwas für ein gesundes Gehirn zu tun und so Gedächtnisproblemen vorzubeugen. Dafür haben wir für Sie einige Ideen zusammengestellt.

Sport und Bewegung:

- Täglich 30 Minuten spazieren gehen
- Jeden Morgen nach dem Aufstehen 10 Minuten Yoga machen
- Das Auto durch das Fahrrad ersetzen
- Zwischendurch 5 Minuten aufstehen und dehnen
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Jeden Tag 10 Minuten tanzen
- 30 Minuten schwimmen gehen
- Die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen
- Mal einen anderen Weg als den gewohnten wählen

Die **Kombination** aus **Bewegung** und **geistiger Herausforderung**, wie z. B. beim Tanzen, ist besonders **effektiv**.

Ernährung und Gesundheit:

- Frisch und nährstoffreich kochen
- Vollkornprodukte in die tägliche Ernährung integrieren
- Täglich 2 Liter Wasser trinken
- Ein neues Rezept ausprobieren
- Jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse essen
- Auf Alkohol verzichten

Eine **gesunde** und **ausgewogene Ernährung** kann dazu beitragen, die **geistige Leistungsfähigkeit** zu erhalten. Tipp: Die Basis jeder Hauptmahlzeit sollte aus **komplexen Kohlenhydraten** (z. B. Kartoffeln), **Proteinen** (z. B. fettarme Milchprodukte) und **gesunden Fetten** (z. B. Lachs) bestehen.

Freizeit und Hobbys:

- 10 Seiten täglich lesen
- Jeden Tag für 20 Minuten eine Sprache lernen
- Ein neues Hobby ausprobieren
- 15 Minuten Gedächtnistraining
- Täglich 30 Minuten Zeit für ein Hobby nehmen
- Zeit mit Freunden und der Familie verbringen
- 20 Minuten Stricken
- 30 Minuten Gartenarbeit
- 15 Minuten Sudoku machen
- 20 Minuten Hörbuch oder Podcast hören
- Eine Dokumentation zu einem neuen Thema anschauen

Das Gehirn wird am besten trainiert, wenn es immer wieder **neue Impulse** und **Anregungen** bekommt.

Achtsamkeit und Entspannung:

- Ausreichend schlafen
- Tagebuch führen
- Tee kochen und 10 Minuten die Gedanken schweifen lassen
- Täglich 5 Minuten meditieren
- Langsam und achtsam essen
- Eine Entspannungsmethode wie Autogenes Training lernen
- Auf die Atmung achten
- Bewusst Musik hören

Auch **Ruhe** stärkt das Gedächtnis: **Entspannung** und regelmäßiger **Schlaf** tun dem Gehirn gut.