



# 2025

Januar

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

Februar

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

März

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

April

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

Mai

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

Juni

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

Juli

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

August

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

September

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

Oktober

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

November

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

Dezember

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

01 |

Januar

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

01 |

Januar

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

02

Februar

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

02 |

Februar

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

03

März

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

03 |

März

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---



04

April

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

04 |

April

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

05

Mai

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

05 |

Mai

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

06

Juni

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

06 |

Juni

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

07 |

Juli

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

07 |

Juli

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---



08

August

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

08 |

August

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

09

September

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

09 |

September

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

10 |

Oktober

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

10 |

Oktober

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---

11

November

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

11 |

November

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---



12 |

Dezember

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

12 |

Dezember

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

---

---

---

WICHTIGE ERKENNTNISSE

---

---

---

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

---

---

---

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN

---

---

---