

# Joyful Ageing



# DEINE 28-TAGE JOYFUL-AGEING CHALLENGE

Impulse für Energie,  
Klarheit &  
Lebensfreude –  
leicht im Alltag



CONSTANZE VAN GINNEKEN  
  
YOUR EXPERT FOR JOYFUL AGEING



# WIE DU DIESES WORKBOOK NUTZT

- **Täglich:** Nutze eine identische **Tagesseite**. Die E-Mail liefert den Impuls – du setzt ihn um und notierst hier kurz deine Erkenntnisse.
- **Wöchentlich:** Am Ende jeder Woche füllst du **eine Wochen-Reflexion** aus.
- **Dranbleiben:** Dein **Habit-Tracker** macht kleine Fortschritte sichtbar.
- **Druckfreundlich:** Viel Weißraum, kurze Sätze, Kästchen zum Abhaken.

**Die 7 Pfeiler** (kurz zur Erinnerung): Bewegung · Ernährung · Regeneration & Schlaf · Mentale Fitness · Soziale Verbundenheit · Lebensfreude · Sinn & Verbindung.

# DEIN HABIT-TRACKER

Hake täglich ab, dass du die E-Mail gelesen und einen Mini-Schritt umgesetzt hast. Mehr ist Bonus.

<b>Woche</b>	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>W 1 – Bewegung</b>							
<b>W 2 – Ernährung</b>							
<b>W 3 – Regeneration &amp; Mentale Fitness</b>							
<b>W 4 – Verbundenheit · Lebensfreude · Sinn</b>							

Mini-Hinweis: Ein Häkchen= E-Mail gelesen + 1 Mini-Schritt gemacht.  
5/7 ist super. 7/7 ist Kür.



# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# WOCHEN-REFLEXION

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: \_\_\_\_\_**

Was hat mich diese Woche gestärkt?

---

---

---

Welche Mini-Gewohnheit war am leichtesten? Warum?

---

---

---

Wo war Widerstand – und was hilft mir konkret?

---

---

---

Mein fühlbarer Unterschied (Energie, Klarheit, Laune):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eine Sache, die ich nächste Woche beibehalte:

---

---

---

Eine Sache, die ich loslasse/vereinfache:

---

---

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# WOCHEN-REFLEXION

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: \_\_\_\_\_**

Was hat mich diese Woche gestärkt?

---

---

---

Welche Mini-Gewohnheit war am leichtesten? Warum?

---

---

---

Wo war Widerstand – und was hilft mir konkret?

---

---

---

Mein fühlbarer Unterschied (Energie, Klarheit, Laune):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eine Sache, die ich nächste Woche beibehalte:

---

---

---

Eine Sache, die ich loslasse/vereinfache:

---

---

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# WOCHEN-REFLEXION

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: \_\_\_\_\_**

Was hat mich diese Woche gestärkt?

---

---

---

Welche Mini-Gewohnheit war am leichtesten? Warum?

---

---

---

Wo war Widerstand – und was hilft mir konkret?

---

---

---

Mein fühlbarer Unterschied (Energie, Klarheit, Laune):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eine Sache, die ich nächste Woche beibehalte:

---

---

---

Eine Sache, die ich loslasse/vereinfache:

---

---

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☹ | 😊

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# TAGESSEITE

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: -----**

1. Mini-Motivation aus der E-Mail (2–3 Sätze in eigenen Worten):

---

---

---

2. Meine EINE Aufgabe heute (aus der E-Mail, klein & machbar):

---

---

---

3. Reflexionsfrage (kurz antworten):

---

---

---

4. Affirmation des Tages (laut lesen):

"

---

5. Check-in am Abend (max. 1 Minute):

- Was hat gut geklappt?

---

- Was mache ich morgen 1% leichter?

---

- Stimmung: ☺ | ☻ | ☻

Kleiner Erfolg des Tages:

---

# WOCHEN-REFLEXION

**Tag \_\_ · Woche \_\_ · Pfeiler: \_\_\_\_\_**

Was hat mich diese Woche gestärkt?

---

---

---

Welche Mini-Gewohnheit war am leichtesten? Warum?

---

---

---

Wo war Widerstand – und was hilft mir konkret?

---

---

---

Mein fühlbarer Unterschied (Energie, Klarheit, Laune):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eine Sache, die ich nächste Woche beibehalte:

---

---

---

Eine Sache, die ich loslasse/vereinfache:

---

---

---

# **ABSCHLUSS NACH 28**

## **TAGEN**

Drei Dinge, die heute leichter sind:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Mein größtes Aha:

-----  
-----

Welcher Pfeiler trägt mich gerade am meisten – warum?

-----  
-----

Nächster 28-Tage-Mini-Plan (optional):

- Eine Gewohnheit, die bleibt:

-----

- Eine neue, die dazukommt:

-----

- Eine, die ich streiche:

-----

# DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du willst dranbleiben? Hier sind deine Optionen:

- **Joyful Ageing Score** – wiederholen und Fortschritt sehen
- **RE:MOVE Light / Intensiv / Mastery** – Begleitung mit Plan & Community
- **1:1 RE:MOVE Strategy** – individuelle Longevity-Begleitung

**Mini-Reminder:** Joyful Ageing ist kein Sprint. **1% täglich** reicht vollkommen. Du machst das großartig.

“Wenn du dich bewegst, bewegt sich alles: Energie, Gedanken, Möglichkeiten. Joyful Ageing ist die Summe deiner kleinen Schritte.“ — Constanze