

Joyful
Ageing



DEINE 28-TAGE JOYFUL-AGEING CHALLENGE

Impulse für Energie,
Klarheit &
Lebensfreude –
leicht im Alltag





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.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
W 1 – Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W 2 – Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W 3 – Regeneration & Mentale Fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W 4 – Verbundenheit · Lebensfreude · Sinn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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:

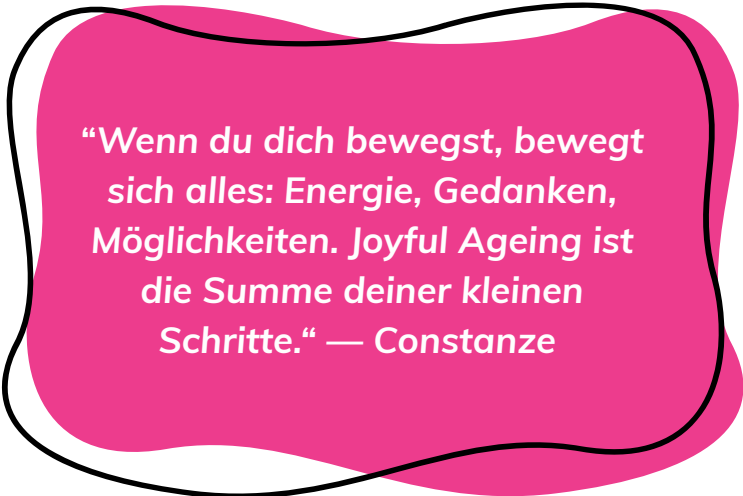
- Eine, die ich streiche:

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