DAILYINSPIRE

14 Tage

Die GMF-Methode zum Ausprobieren. Zwei Wochen aus dem DailyInspire Planer, zum Ausdrucken.

AUSDRUCKEN

A4 quer, auch schwarz-weiss. Jede Blatthälfte ist eine Seite im Format A5. In der Mitte schneiden oder falten.

SO STARTEST DU

1. Lies die Spielregeln.
2. Schreib auf der Seite «Tag für Tag» deine Einheit und die Startmenge.
3. Fang heute mit Tag 1 an. Ab morgen jeden Tag 1 % mehr. Das Datum schreibst du selbst.

NACH 14 TAGEN

Auf der vorletzten Seite bewertest du deine zwei Wochen. Schick mir deine Antworten an hello@dailyinspire.ch. Ein Foto der Seite reicht.

© 2026 Kacper Ruta · DailyInspire. Für den persönlichen Gebrauch.

Das Spiel des Lebens.

KACPER · DAILYINSPIRE

Vier Regeln. Alles andere ist Ausführung.

01 Du bist Spieler und Schiedsrichter zugleich.

02 Hundert Prozent Ehrlichkeit. Unverhandelbar.

03 Gib nicht auf.

04 Einfachheit gewinnt immer.

GMF · DREI BEREICHE

Im Gleichgewicht tragen sie ein stabiles Ich.

G Gesundheit. Körper, Energie, Klarheit.

M Motivation. Ziel, Gewohnheit, Richtung.

F Fundament. Geld, Menschen, Werte.

DIE 1 %-REGEL

Jeden Tag 1 % besser. In einem der drei Bereiche, jeden Tag. Das ist Zinseszins.

DailyInspire · 14 Tage zum Ausprobieren · dailyinspire.ch/planer/

Ein System, das du auch an einem schlechten Tag bedienen kannst.

KACPER · DAILYINSPIRE

So arbeitest du mit diesem Buch.

DEIN TAG

Fünf Aufgaben aus allen drei Bereichen. Markier bei jeder G, M oder F. Eine Aufgabe zerlegst du in Mikroaufgaben.

JEDEN TAG 1 % BESSER

Oben auf jeder Tagesseite markierst du den Bereich und schreibst die Menge von gestern und die von heute auf. Heute ist gestern × 1.01. Klein am Anfang, gross über das Jahr: Das ist Zinseszins.

DEINE THEMENWOCHE

Ein Bereich ist das Hauptziel der Woche und bekommt drei Tage. Die zwei anderen Bereiche bekommen je einen Tag. Dazu ein Tag Reflexion (R) und ein Tag Review. Den Buchstaben markierst du oben auf der Tagesseite.

DIE ROTE KARTE

Was liegen bleibt, kommt auf die Rote Karte. Am Review-Tag holst du es nach oder streichst es.

DEINE ZIELE

Fünf Ebenen: der tägliche Schritt, ein Monat, zwei bis drei Monate, ein Jahr, das grosse Ziel für zwei bis zehn Jahre. Ist ein Ziel erreicht, kommt das nächste aus einem anderen Bereich.

DEINE GEWOHNHEITEN

Alle 90 Tage eine neue Gewohnheit, jedes Mal aus einem anderen Bereich. Vier im Jahr.

Beispiel Themenwoche Gesundheit: Mo G · Di R · Mi M · Do F · Fr G · Sa G · So Review. Nur ein Beispiel. Deine Woche setzt du selbst.

Ein Prozent ist keine Stimmung. Es ist die kleinste Einheit, die du heute noch zählen kannst.

KACPER · DAILYINSPIRE

Jeden Tag ein Prozent mehr. Gerechnet, nicht gefühlt.

BEREICH (G) (M) (F)

EINHEIT

STARTMENGE

SO RECHNEST DU: STARTMENGE × FAKTOR

TAG	NACH	FAKTOR
1	1 Tag	**× 1.01**
7	1 Woche	**× 1.07**
14	2 Wochen	**× 1.15**
30	1 Monat	**× 1.35**
60	2 Monate	**× 1.82**
91	3 Monate	**× 2.47**

TAG	NACH	FAKTOR
120	4 Monate	**× 3.30**
182	6 Monate	**× 6.12**
240	8 Monate	**× 10.9**
300	10 Monate	**× 19.8**
365	1 Jahr	**× 37.8**

Beispiel: 20 Liegestütze × 1.35 = 27 nach 30 Tagen. Kleine Mengen rundest du ab. Die Zahl steigt, sobald die Rechnung eine ganze Einheit mehr ergibt.

ZINSESZINS · RECHENBEISPIEL SPRACHE

Tag 1: zwei neue Wörter. Jeden Tag 1 % mehr.

Nach drei Monaten	**knapp 5 pro Tag · rund 295 insgesamt**
Nach einem Jahr	**rund 75 pro Tag · über 7'300 insgesamt**
Jeden Tag 1 % schlechter	**nach einem Jahr × 0.03**

Rechenbeispiel, kein Versprechen. Keine Zahl wächst für immer: Ist dein Ziel erreicht, setzt du das nächste in einem anderen Bereich.

Die Einheit von heute ist die ganze Disziplin.

KACPER · DAILYINSPIRE

Schreib die Einheit und die Startmenge. Sonst ist es ein Wunsch.

Tag für Tag

JEDEN TAG 1 % BESSER

BEREICH (G) (M) (F)

EINHEIT

STARTMENGE

Erreicht? Das nächste Ziel kommt aus einem anderen Bereich.

Ein Ergebnis. Eine Kennzahl. Ein Starttag.

KACPER · DAILYINSPIRE

Wenn du es nicht zählen kannst, ist es noch kein Ziel.

Ein Monat

KURZES ZIEL · RUND 30 TAGE

BEREICH (G) (M) (F)

ERGEBNIS

KENNZAHL

STARTTAG

BIS WANN

Erreicht? Das nächste Ziel kommt aus einem anderen Bereich.

Eine Woche hat ein Thema. Nicht sieben.

Schreib das Thema. Leer lassen ist auch eine Antwort, aber dann trag sie nach.

Woche 1

TAG 1–7

THEMA

WOCHENTAG EINTRAGEN · BUCHSTABE G, M, F, R ODER REVIEW

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
○	○	○	○	○	○	○

ZIEL DER WOCHE

ROTE KARTE DER WOCHE

Ein Satz pro Punkt. Am Review-Tag nachholen oder streichen.

Ein gerader Rücken ist eine Entscheidung.

Scheitel hoch. Sechzig Sekunden. Dann die erste Zeile.

Tag 1

DATUM

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F)

STARTMENGE ab morgen × 1.01

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

ROTE KARTE

Ein Prozent ist keine Stimmung.

Schreib die Einheit. Zähl sie heute.

Tag 2

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Geld ist eine Zahl. Keine Stimmung.

Einnahme, Ausgabe, Differenz. Drei Zeilen.

Tag 3

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Der Abend sagt, was der Morgen versprochen hat.

Eine Zeile: getan oder nicht.

Tag 4

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Der Gang zeigt, wie du den Tag meinst.

Zwei Minuten leicht. Kein Schlurfen.

Tag 5

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Du musst nicht furchtlos sein.

Benenn die Befürchtung in einem Satz. Dann den kleinsten Schritt.

Tag 6

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Kosten tief halten ist Nerv, nicht Geiz.

Eine Ausgabe heute, die nicht sein muss. Streichen.

Tag 7

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Sieben Tage, ein Buchstabe pro Tag.

G, M, F, R oder Review. Du setzt ihn. Nicht der Kalender.

Woche 2

THEMA

TAG 8–14

WOCHENTAG EINTRAGEN · BUCHSTABE G, M, F, R ODER REVIEW

Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

ZIEL DER WOCHE

ROTE KARTE DER WOCHE

Ein Satz pro Punkt. Am Review-Tag nachholen oder streichen.

Erwartet, getan, passiert. Drei Wörter reichen.

Schreib sie untereinander.

Tag 8

DATUM

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN HEUTE

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)
- ☐ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

ROTE KARTE

Atme, bevor du die Aufgaben schreibst.

Brust frei. Kinn unten. Ein Atemzug, der Platz hat.

Tag 9

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Angst sitzt am Eingang. Du gehst trotzdem.

Ein Schritt, den du verantworten kannst. Heute.

Tag 10

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Die Miete darf die Entscheidung nicht töten.

Was läuft weiter, wenn der Umsatz einen Monat fehlt?

Tag 11

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Die Rote Karte ist kein Pranger.

Was liegen blieb. Nachholen oder streichen. Heute entscheiden.

Tag 12

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Steif ist nicht aufrecht.

Schultern locker. Nicht hochgezogen, nicht nach hinten gerissen.

Tag 13

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Warten auf Mut ist ein Vetorecht.

Tu die Handlung, bevor das Gefühl zustimmt.

Tag 14

DATUM _____

THEMA (G) (M) (F) (R) Review

1 % besser in (G) (M) (F) heute = gestern × 1.01

GESTERN _____ HEUTE _____

HEUTE · 5 AUFGABEN

- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)
- ☐ _____ (G) (M) (F)

MIKROAUFGABEN

_____ _____

_____ _____

ROTE KARTE

_____

_____

Vierzehn Tage gespielt. Jetzt bist du Schiedsrichter.

Hundert Prozent Ehrlichkeit. Auch hier.

Nach 14 Tagen

AN WIE VIELEN TAGEN HAST DU GESPIELT?

WAS HAT FUNKTIONIERT?

WAS NICHT?

WELCHE SEITE HAST DU AM MEISTEN GENUTZT?

WAS FEHLT DIR?

Schick mir ein Foto dieser Seite an hello@dailyinspire.ch. Jede Antwort fliesst in die erste Auflage ein.

DAILYINSPIRE PLANER

365 Tage.
Ein Spiel.
Dein Jahr.

Das ganze Jahr auf 448 Seiten: 365 Tagesseiten, 53 Wochen, 12 Monate, 4 Gewohnheiten und deine fünf Zielebenen.

A5 mit Klappe und Stiftschlaufe. Undatiert, eine Seite für jeden Tag. Dein Name auf der Klappe graviert.

Erste Auflage: 100 Exemplare. Die ersten 100 bestätigten Einträge auf der Warteliste erhalten die Gravur gratis.

dailyinspire.ch/planer/

Gedruckt und gebunden in Europa.
Personalisiert in der Schweiz.

DailyInspire · 14 Tage zum Ausprobieren · dailyinspire.ch/planer/