

DAILYINSPIRE

Planer

Ein undatierter Planer für ein Jahr.

365 Seiten. Eine Seite pro Tag.

Gesundheit, Motivation, Fundament.

Du beginnst bei Tag 1, an dem Tag, an dem du anfängst.

Das Datum schreibst du selbst.

Erste Auflage · 2026

Hundert Exemplare

Exemplar _____ / 100

Kacper

DailyInspire · Malters

Gedruckt und gebunden in der Schweiz

© 2026 DailyInspire

Einfachheit gewinnt immer.

KACPER · DAILYINSPIRE

Vier Regeln. Alles andere ist Ausführung.

- 01** Du bist dein eigener Schiedsrichter.
 - 02** Hundert Prozent Ehrlichkeit. Unverhandelbar.
 - 03** Jeden Tag ein kleiner Schritt.
 - 04** Einfachheit gewinnt immer.
-
- G** Gesundheit. Körper, Energie, Klarheit.
 - M** Motivation. Ziel, Gewohnheit, Richtung.
 - F** Fundament. Geld, Menschen, Werte.
 - R** Reflexion. Der vierte Tag. Rückblick, dann ein Prozent.

Fünf Aufgaben am Tag. Eine davon zerlegst du in Mikroaufgaben.

Vier Tage ein Rhythmus. Am vierten Tag ein Prozent mehr.

Was liegen bleibt, kommt auf die Rote Karte. Nachholen oder streichen.

Beispiel einer 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

Alle vier Tage ein Prozent mehr. Nicht mehr. Nicht aus Gefühl.

EINHEIT

STARTMENGE

MENGE NACH VIER TAGEN

RECHENBEISPIEL · SPRACHE

Kein Versprechen. Eine Einheit alle vier Tage.

Start	2 Wörter
Nach einem Jahr	knapp 5 pro Einheit · rund 295
Nach fünf Jahren	über 18'000
Nur wenn du den Rhythmus hältst.	

Die Einheit von heute ist die ganze Disziplin.

KACPER · DAILYINSPIRE

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

Tag für Tag

EINHEIT

MENGE HEUTE

Ein Ergebnis. Eine Kennzahl. Ein Starttag.

KACPER · DAILYINSPIRE

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

Ein Monat

ERGEBNIS

KENNZAHL

STARTTAG

Das Vorhaben hat einen Engpass.

KACPER · DAILYINSPIRE

Was du streichst, macht den Engpass frei.

Zwei bis drei Monate

VORHABEN

ENGPASS

WAS GESTRICHEN WIRD

Die Kategorie, in der du gewinnen willst.

KACPER · DAILYINSPIRE

Schreib auch, was diese Kategorie kostet.

Ein Jahr

KATEGORIE

KOSTEN

Ein Satz. Und was du nicht tun wirst.

KACPER · DAILYINSPIRE

Platz entsteht durch das Nein, nicht durch einen längeren Satz.

Grosses Ziel

DAS ZIEL

WAS DU NICHT TUN WIRST

Eine Gewohnheit. Nicht ein neues Leben.

Name, Auslöser, kleinste Form. Neunzig Tage.

Gewohnheit 1

NAME

AUSLÖSER

KLEINSTE FORM

BEGINN

NEUNZIG TAGE

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Ein Block, ein Ergebnis.

Nicht zwölf Vorhaben. Eines.

Monat 1

KURZZIEL

KENNZAHL AM ENDE

WAS STEHT

WAS GESTRICHEN WIRD

Eine Woche hat ein Thema. Nicht sieben.

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

Woche 1

THEMA

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

ZIEL DER WOCHE

ROTE KARTE DER WOCHE

Ein Satz pro Punkt. Nachholen oder streichen.

Ein gerader Rücken ist eine Entscheidung.

Scheitel hoch. Sechzig Sekunden. Dann die erste Zeile.

Tag 1

4-TAGE-RHYTHMUS · GESUNDHEIT

HEUTE · 5 AUFGABEN

DATUM _____

1

2

3

4 · +1 %

☐	G
☐	M
☐	F
☐	F
☐	G

MIKROAUFGABEN

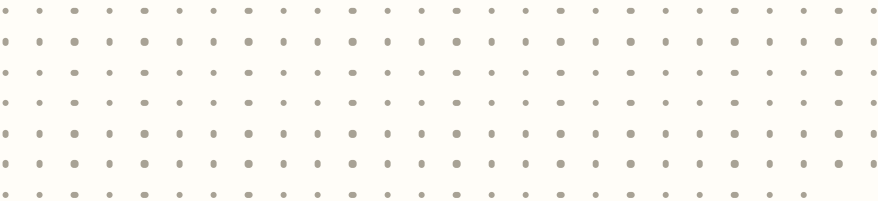
1 % heute in

G

M

F

ROTE KARTE



Ein Prozent ist keine Stimmung.

Schreib die Einheit. Zähl sie heute.

Tag 2

4-TAGE-RHYTHMUS · MOTIVATION

HEUTE · 5 AUFGABEN

DATUM _____

1

2

3

4 · +1 %

☐	G
☐	M
☐	F
☐	F
☐	G

MIKROAUFGABEN

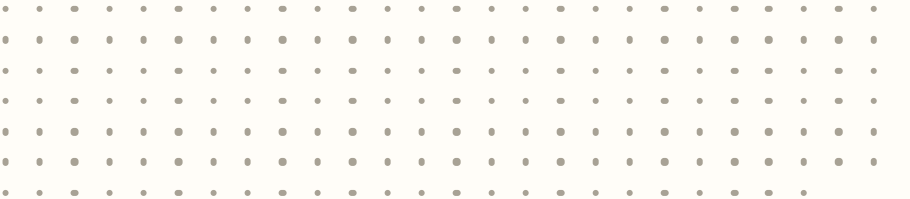
1 % heute in

G

M

F

ROTE KARTE



Geld ist eine Zahl. Keine Stimmung.

Einnahme, Ausgabe, Differenz. Drei Zeilen.

Tag 3

DATUM

4-TAGE-RHYTHMUS · FUNDAMENT

1

2

3

4 · +1 %

HEUTE · 5 AUFGABEN

☐	G
☐	M
☐	F
☐	F
☐	G

MIKROAUFGABEN

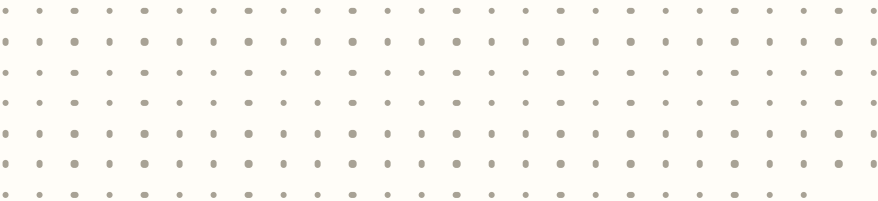
1 % heute in

G

M

F

ROTE KARTE



Der Abend sagt, was der Morgen versprochen hat.

Eine Zeile: getan oder nicht.

Tag 4

DATUM _____

4-TAGE-RHYTHMUS · REFLEXION

1

2

3

4 · +1 %

HEUTE · 5 AUFGABEN

☐	G
☐	M
☐	F
☐	F
☐	G

MIKROAUFGABEN

1 % heute in

G

M

F

ROTE KARTE

