

ZIELE ERREICHEN



HUMAN BASICS

by Markus Bürbaumer

WER WILLST DU SEIN?

WAS WILLST DU
NOCH ERREICHEN?

WIE WILLST DU
DICH FÜHLEN?

WAS UND WEM WILLST
DU NOCH ETWAS GEBEN?

WAS WILLST DU
NOCH ERLEBEN?

WAS WILLST DU
NOCH
BESITZEN?



Schritt 1: Die Frage nach dem SINN

Bevor du dich auf die Reise machst, um deine Ziele zu erreichen, ist es von entscheidender Bedeutung, den Sinn hinter deinen Zielen zu verstehen. Frage dich selbst, warum du dieses spezielle Ziel erreichen möchtest. Dies erfordert eine gründliche Selbstreflexion. Welche Werte sind dir wichtig? Was ist deine Vision oder Mission im Leben? Du musst dich selbst kennen, um deine wahren Absichten zu verstehen. Vermeide es, den Zielen anderer nachzueifern, Denn dein Erfolg und damit du glücklich bist kann nur auf deinen eigenen Überzeugungen und Werten basieren.

Schritt 2: Mach das Ziel klar und SMART

Ein Ziel muss klar und präzise definiert sein. Verwende die SMART-Regel, um sicherzustellen, dass dein Ziel gut durchdacht ist:

- Spezifisch (S): Dein Ziel sollte genau formuliert sein, ohne Interpretationsspielraum. Stelle dir die Fragen: Was willst du erreichen? Warum ist es wichtig?
- Messbar (M): Du musst in der Lage sein, den Fortschritt und den Abschluss deines Ziels zu messen. Wie wirst du wissen, dass du erfolgreich warst?
- Erreichbar (A): Überprüfe, ob das Ziel realistisch und erreichbar ist. Kannst du die notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten erwerben, um es zu erreichen?
- Relevant (R): Dein Ziel sollte in Einklang mit deinen Werten, deiner Vision und deiner Lebensmission stehen. Passt es zu dir?
- Terminiert (T): Setze eine klare Frist für die Zielerreichung. Wann möchtest du dein Ziel erreicht haben?

Schritt 3: Gehe und genieße den Weg

Sobald du deine Ziele definiert und den Sinn dahinter verstanden hast, ist es wichtig, den Weg zu beschreiten, der dich dorthin führt. Vermeide Ablenkungen und bleibe fokussiert. Das Erreichen von Zielen ist ein kontinuierlicher Prozess, der Geduld und Ausdauer erfordert. Handle konsequent und entschlossen, um Schritt für Schritt voranzukommen.

Denke daran, dass der Weg zu deinen Zielen nicht immer leicht sein wird. Es wird Herausforderungen und Rückschläge geben, aber lass dich nicht entmutigen. Nutze diese Erfahrungen als Gelegenheiten zum Wachsen und Lernen. Halte dein "Warum" immer vor Augen, um dich motiviert zu halten.

Insgesamt ist das Erreichen von Zielen eine Reise der Selbstentdeckung und Selbstverwirklichung. Es erfordert Selbstkenntnis, klare Planung und entschlossenes Handeln. Bleibe auf deinem Weg und du wirst die Erfüllung finden, die du suchst.



Mach es SMART

HUMAN
BASICS

Schritt 2: Indem du die SMART-Regel anwendest, kannst du sicherstellen, dass deine Ziele klar definiert, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du deine Ziele erfolgreich erreichen kannst.

Deine Ziele müssen aber in Einklang mit deinen Werten und deiner Mission bzw. Vision sein.

S	<u>SPECIFIC</u> Ziel klar und präzise definieren! Was will ich erreichen? Warum und Wie?	<u>ZIEL</u>
M	<u>MEASURABLE</u> Mache dein Ziel messbar, indem du quantitative oder qualitative Kriterien festlegst.	
A	<u>ACHIEVABLE</u> Ist das Ziel erreichbar? Berücksichtige dabei Ressourcen, Fähigkeiten und Umstände, die für die Zielerreichung erforderlich sind.	
R	<u>REALISTIC</u> Ist das Ziel wirklich realistisch und bedeutsam für dich? Es sollte mit deinen langfristigen Plänen, Werten und Bedürfnissen übereinstimmen.	
T	<u>TIME BOUND</u> Setze eine klare Zeitvorgabe oder ein Enddatum für die Zielerreichung. Plane Zwischenziele und Deadlines, um den Fortschritt zu überwachen	
+	<u>ACCOUNTABILITY</u> Setze Handlungen die dich binden, wenn du in Stimmung bist. Schreibe das E- Mail, mach den Termin aus. etc.	<u>P U R E - REGEL</u> P= Positiv (Positiv) U= Urgent (Dringlich) R= Relevant (Relevant- Werte) E= Environmental Sound- mit Partnern abgesprochen?

GEWOHNHEITEN VERSTEHEN

Gewohnheiten sind die Grundlage für persönliches Wachstum und Veränderung. Anfangs können wir von zielorientierten Ansätzen motiviert sein, um bestimmte Ziele zu erreichen. "Ich möchte abnehmen." "Ich möchte mehr Geld verdienen." "Ich will mich gesünder fühlen." "Ich möchte glücklicher sein." "Ich will fitter werden."

Diese Herangehensweise, führt selten zu langfristigem Erfolg, vor allem wenn sie so unspezifisch sind wie hier dargestellt. Warum? Das Ziel in der Zukunft können wir nicht beeinflussen. Wir können nur die Handlungen die wir heute setzen beeinflussen!

Nachhaltige Veränderung ist somit nicht nur von einem endgültigen Ziel abhängig, sondern von unserem täglichen Handeln und unserer Denkweise.

Wenn wir uns auf Prozessorientierung konzentrieren, verschieben wir den Fokus von einem einzigen Ziel hin zu den Schritten und Gewohnheiten, die uns dorthin führen. Es geht darum, bewusst und konsequent die richtigen Entscheidungen zu treffen, um unsere Ziele langfristig zu erreichen. Dieses Verhalten nennt man Prozessorientierte Verhaltensänderung.

Schließlich führt die Prozessorientierung zur Identitätsveränderung. Wenn wir unsere Gewohnheiten ändern und uns täglich in Richtung unserer Ziele bewegen, verändern wir auch unser Selbstbild und unsere Identität. Wir werden zu Menschen, die diese Veränderung verkörpern und aufrechterhalten können, weil sie zu einem Teil unserer Persönlichkeit geworden ist.

Indem wir uns auf die Prozesse und Gewohnheiten konzentrieren, die zu unseren Zielen führen, gestalten wir nicht nur unser Leben, sondern auch unser Selbst neu.

Gewohnheiten sind ein Schlüssel, der uns den Weg zu einer nachhaltigen und dauerhaften Transformation ebnet. Es geht darum, bewusst die Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und eine Identität aufzubauen, die unsere Ziele unterstützt und uns zu den besten Versionen unserer selbst macht. Sei geduldig mit dir selbst und nimm kleine Schritte auf dem Weg zu einer positiven Veränderung. Tägliche kleine Verbesserungen führen in einem Jahr zu einer neuen Person! Glaube an dich und dein Potenzial, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Du hast die Macht, deine Gewohnheiten zu formen und dein Leben in die gewünschte Richtung zu lenken. Starte noch heute!

DER GEWOHNHEITSKREISLAUF

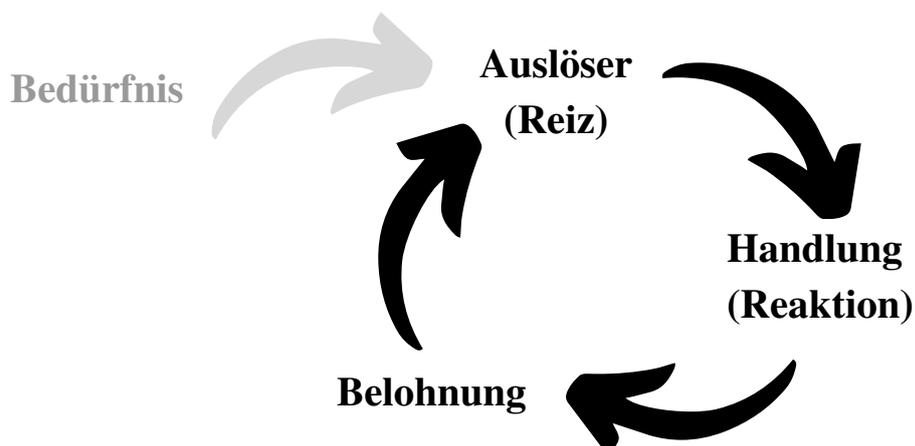
Gewohnheiten verstehen:

Eine Gewohnheit ist ein wiederholtes Verhaltensmuster, das durch das Gehirn automatisiert wurde und ohne bewusste Anstrengung ausgeführt wird. Gewohnheiten entstehen, wenn unser Gehirn versucht, Energie zu sparen, indem es Verhaltensweisen in eine automatisierte Routine umwandelt.

Der Ablauf einer Gewohnheit kann in vier Schritten beschrieben werden, wie von Charles Duhigg in seinem Buch "Die Macht der Gewohnheit" beschrieben:

1. Reiz (Cue): Ein Reiz ist ein Auslöser oder eine Situation, die das Gehirn darauf aufmerksam macht, dass es eine Gewohnheit ausführen könnte. Dies könnte beispielsweise ein bestimmter Ort, eine Uhrzeit, ein Gefühl oder ein bestimmtes Ereignis sein.
2. Verlangen (Craving): Das Verlangen oder der Wunsch, die Gewohnheit auszuführen. Es ist das Gefühl, das uns dazu bringt, auf den Reiz zu reagieren. Zum Beispiel könnten wir uns gestresst fühlen und das Verlangen nach einer Zigarette haben.
3. Reaktion (Response): Die Reaktion ist die eigentliche Handlung oder das Verhalten, das auf den Reiz und das Verlangen folgt. In unserem Beispiel könnte die Reaktion das Rauchen einer Zigarette sein, um mit dem Stress umzugehen.
4. Belohnung (Reward): Die Belohnung ist das positive Gefühl oder der Nutzen, den wir durch die Ausführung der Gewohnheit erhalten. In unserem Beispiel könnte die Belohnung darin bestehen, dass das Rauchen einer Zigarette vorübergehend Stress abbaut oder beruhigt.

Diese Schleife von Reiz, Verlangen, Reaktion und Belohnung führt dazu, dass die Gewohnheit verstärkt wird und im Laufe der Zeit immer automatischer und schwerer zu durchbrechen wird. Verständnis dieses Gewohnheitszyklus kann uns dabei helfen, unerwünschte Gewohnheiten zu erkennen und bewusst neue, positive Gewohnheiten zu etablieren.



Hinter Gewohnheiten stecken häufig bestimmte Bedürfnisse, insbesondere im Kontext der Gesundheit. Hier sind einige der häufigsten Bedürfnisse und wie sie sich auf unsere Gewohnheiten auswirken:

1. Sicherheit und Stabilität:

- Gewohnheiten bieten eine gewisse Struktur im Alltag und reduzieren Unsicherheiten. Zum Beispiel kann das tägliche Zubereiten und Essen von gesunden Mahlzeiten ein Gefühl von Konstanz und Kontrolle über die Gesundheit vermitteln.

2. Komfort und Bequemlichkeit:

- Menschen tendieren dazu, Gewohnheiten zu entwickeln, die den Alltag erleichtern und Stress reduzieren. Eine bequeme und vertraute Umgebung kann dazu führen, dass wir weniger bewusst über unsere Entscheidungen nachdenken, wie etwa die Wahl bestimmter Lebensmittel oder das Auslassen von Bewegung.

3. Soziale Zugehörigkeit:

- Gewohnheiten können von sozialen Einflüssen geprägt sein. Gemeinsam zu essen oder an Gruppenaktivitäten teilzunehmen erfüllt das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit, was sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann.

4. Emotionales Wohlbefinden:

- Gewohnheiten können helfen, negative Emotionen zu bewältigen. Essen kann z. B. als Trost dienen, was bei emotionalem Essen zu ungesunden Gewohnheiten führen kann. Bewegung hingegen kann als Ventil für Stress wirken und das emotionale Gleichgewicht fördern.

5. Selbstwertgefühl und Identität:

- Gesunde Gewohnheiten wie Sport oder ausgewogene Ernährung können das Selbstwertgefühl stärken und eine positive Selbstwahrnehmung fördern. Eine negative Selbstwahrnehmung kann jedoch auch zu ungesunden Gewohnheiten führen.

6. Effizienz und Zeitersparnis:

- Routinen können helfen, alltägliche Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen, was Zeit für andere Aktivitäten schafft. Effiziente Planung kann dazu beitragen, gesunde Gewohnheiten wie Bewegung oder Kochen von gesunden Mahlzeiten zu fördern.

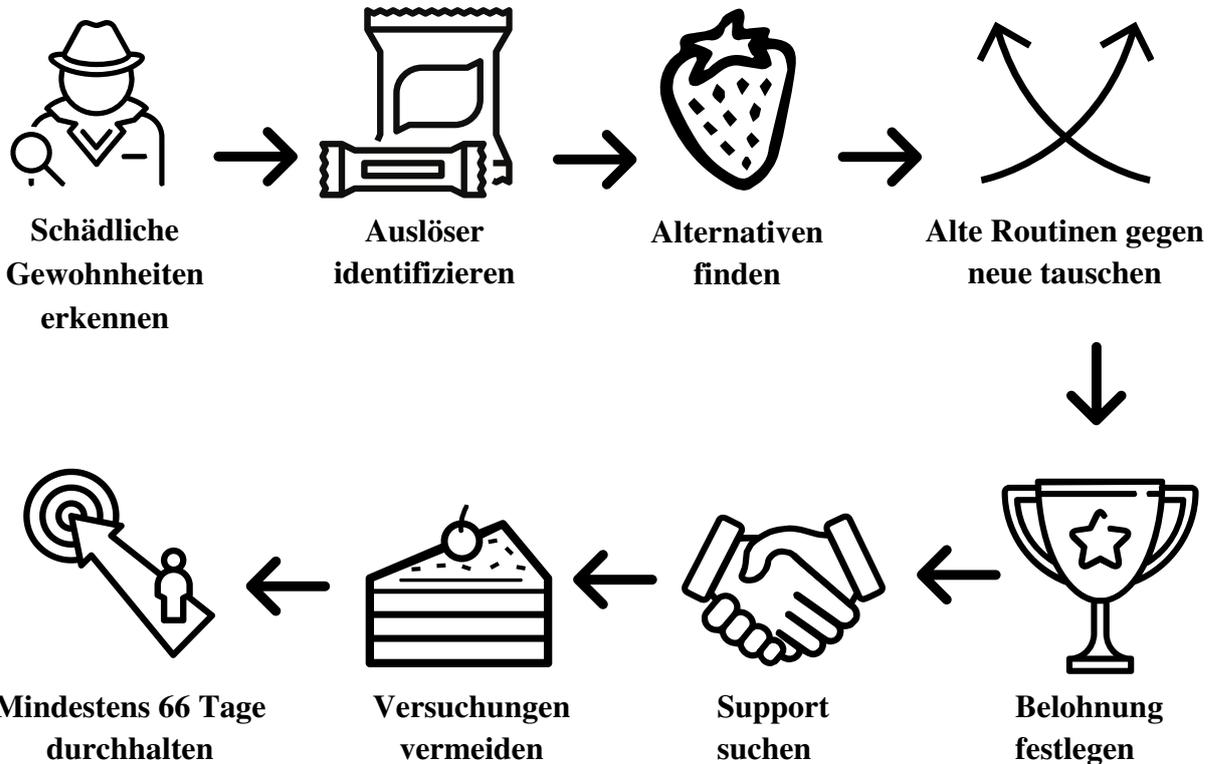
7. Belohnung und Vergnügen:

- Gewohnheiten, die mit Belohnungen verbunden sind, werden oft beibehalten. Genussvolle und gesunde Aktivitäten wie Kochen oder Sport können zu einer gesunden Belohnung werden, während ungesunde Gewohnheiten wie Junk Food-Konsum oder Rauchen kurzfristige Vergnügen bieten.

8. Gesundheit und Wohlbefinden:

- Der Wunsch nach Gesundheit ist ein zentrales Bedürfnis. Gewohnheiten wie gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf beeinflussen unsere körperliche und geistige Gesundheit positiv.

DER GEWOHNHEITSKREISLAUF



KONDITIONIERUNG

1) Auslösereiz	2) Verlangen	3) Reaktion	4) Belohnung
Du steigst in dein Auto ein.	Du willst dich entspannen.	Du greifst zur Zigarette	Du stillst dein Verlangen dich zu entspannen. Autofahren wird mit Rauchen assoziiert.

oder:

Du steigst in dein Auto ein.	Du willst dich entspannen.	Du atmest durch, lässt die Anspannung los und drehst deine Lieblingsmusik auf.	Du stillst dein Verlangen dich zu entspannen. Autofahren wird mit Entspannung, Freiheit und guter Musik assoziiert.
------------------------------	----------------------------	--	---

Welche Gewohnheit darf gehen?

MACH ES SCHWIERIG

Maximiere die Schritte

Mache es aufwändig und zeitraubend, deine schlechte Gewohnheit durchzuführen.

MACH ES UNSICHTBAR

Minimiere den Kontakt

Reduziere die Auslöser.

MACH ES UNATTRAKTIV

Aktualisiere dein Mindset

Stelle dir die Vorteile vor, wenn du es nicht machst.

Stelle dir die Nachteile vor, wenn du es trotzdem machst.

MACH ES UNBEFRIEDIGEND

Finde einen Rechenschaftspartner

Freund, Partner, Journal, App,...

Schließe einen Gewohnheitsvertrag

Mache die Kosten deiner schlechten Gewohnheit öffentlich und schmerzhaft.



Welche Gewohnheit darf gehen?

ALTE GEWOHNHEIT

MEINE SCHLECHTE GEWOHNHEIT

AUSLÖSER

WARUM MÖCHTE ICH DIESE GEWOHNHEIT LOS WERDEN?

WIE MACHE ICH ES SCHWIERIG?

WIE MACHE ICH ES UNATTRAKTIV?

Schritte maximieren

Nachteile der Gewohnheit und Vorteile der Vermeidung

WIE MACHE ICH ES UNSICHTBAR?

WIE MACHE ICH ES UNBEFRIEDIGEND?

Auslöser reduzieren

Rechenschaftspartner, Gewohnheitsvertrag

MÖGLICHE ALTERNATIVE HANDLUNG



Neue Gewohnheit

Welche neuen Gewohnheit möchtest du integrieren statt einer alten Gewohnheit?

Wann, Wie und Wo setzt du die Gewohnheit um?

Brich die Gewohnheit auf mehrere Level herunter damit du sie leicht in den Alltag integrieren kannst.

Wenn du Zeit und Lust hast kannst du viel Zeit der neuen Gewohnheit widmen, aber das Leben wirft manchmal Steine und deswegen ist es wichtig auch eine kurze, ganz einfache Variante der Methode zu haben die vielleicht nur 2 Minuten dauert. Es ist wichtig sich die Zeit für die neue Gewohnheit zu nehmen damit wir sie festigen, auch wenn es nur ein paar Minuten sind ist es besser als nichts.

Deine Aufgabe: Welche Gewohnheit möchtest du dir angewöhnen? Wann, Wie, und Wo setzt du sie um? Finde Varianten abhängig von deiner Energie und Zeit die du dir nehmen kannst und magst.

Die Schritte zur neuen Gewohnheit:

MACH ES BEFRIEDIGEND

Belohne dich

Belohne dich nach der Erfüllung.

Protokolliere

Benutze einen Gewohnheitstracker.

Never miss twice

Wenn du es einmal vergessen hast, komme sofort auf deinen Weg zurück.

MACH ES OFFENSICHTLICH

Setze eine Intention

„Ich werde [Gewohnheit] um [Zeit] bei [Ort].“

Staple Gewohnheiten

„Nach [Gewohnheit z.B Zähneputzen, Essen] werde ich [Neue Gewohnheit] integrieren.“

Beziehe deine Umgebung ein

Mache Auslöser der neuen Gewohnheiten offensichtlich und sichtbar.



Neue Gewohnheit

MACH ES LEICHT

Reduziere die Schritte

Verringere die erforderlichen Schritte zwischen dir und deiner Gewohnheit.

Umgebung einbeziehen

Erzähle deinen Mitmenschen von deiner neuen Gewohnheit.

MACH ES ATTRAKTIV

Suche nach Gleichgesinnten: Kultur

Umgebe dich mit Menschen, bei denen deine neue Gewohnheit normal ist.

Finde ein Motivationsritual

Tu etwas Schönes direkt vor deiner schwierigen Gewohnheit.

MACH ES ANPASSBAR

Nicht jeder Tag ist gleich!

Finde Varianten für deine neue Gewohnheit, abhängig von deiner Energie, von deiner Zeit und den Orten wo du dich aufhältst.



Neue Gewohnheit

NEUE GEWOHNHEIT

MEINE NEUE GEWOHNHEIT

AUSLÖSER

WIE MACHE ICH ES BEFRIEDIGEND?

Belohnung festlegen - Gewohnheitstracker

WIE MACHE ICH ES OFFENSICHTLICH?

„Ich werde _____ um ____ [Zeit]
bei _____ [Ort].“
„Nach _____ werde ich [Neue
Gewohnheit] _____.“
Auslöser offensichtlich und sichtbar

WIE MACHE ICH ES LEICHT?

Schritte reduzieren,

WIE MACHE ICH ES ATTRAKTIV?

Motivationsritual, Gleichgesinnte finden

MACH ES ANPASSBAR

Nicht jeder Tag ist gleich!

Finde Varianten für deine neue Gewohnheit, abhängig von deiner Energie, von deiner Zeit und den Orten wo du dich aufhältst.



WER WILLST DU SEIN!?

JETZT HEISST ES, ALLES
GEBEN UND MACHEN!

DEIN LEBEN VERÄNDERT SICH
NICHT, WENN DU NICHTS AN
DEINEM LEBEN VERÄNDERST!

DU DARFST EINE NEUE
PERSON WERDEN. DIE BESTE
VERSION VON DIR SELBST!

VERSUCH TÄGLICH DIE
BESSERE ENTSCHEIDUNG ZU
TREFFEN! DIE ENTSCHEIDUNG
DIE DICH DEINEM ZIEL NÄHER
BRINGT!



Wochenreflexion

DAS LIEF AUS MEINER SICHT GUT:

DAS HAT OPTIMIERUNGSBEDARF:

FÜR NÄCHSTE WOCHE NEHME ICH MIR VOR:

WO BEFINDE ICH MICH AUF MEINEM WEG ZUM ZIEL?



TAGESPLANUNG

Die wichtigsten Dinge gleich als erstes

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

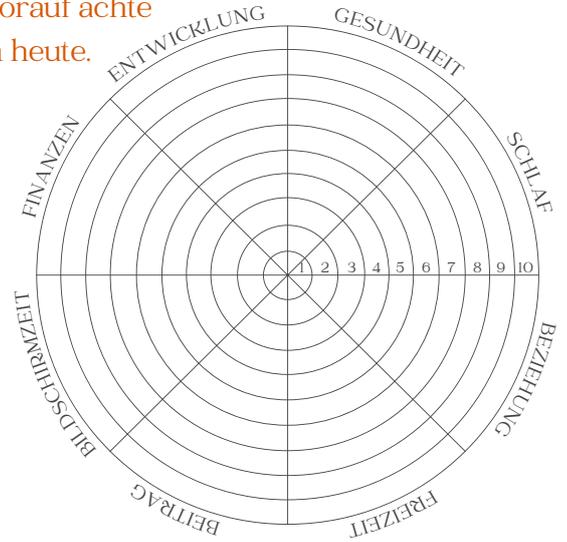
21 _____

22 _____

HABITTRACKER PRIMING

 WASSER

Worauf achte ich heute.



DIE 3 TAGESZIELE

Wenn diese 3 Ziele erreicht sind, ist der Tag erfolgreich!

_____ min

_____ min

_____ min

TO-DO: Wichtig + Zeitvorgabe

_____ min

_____ min

_____ min

_____ min

_____ min

TO+Do: Unwichtig + Zeitvorgabe

_____ min

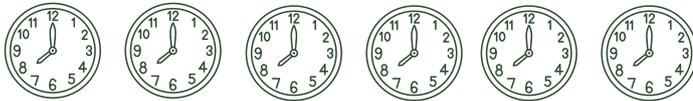
_____ min

_____ min

_____ min

Konzentrationspausen

alle 45-90 Minuten für 5-15 Minuten, Bewegung, frische Luft, Durchatmen



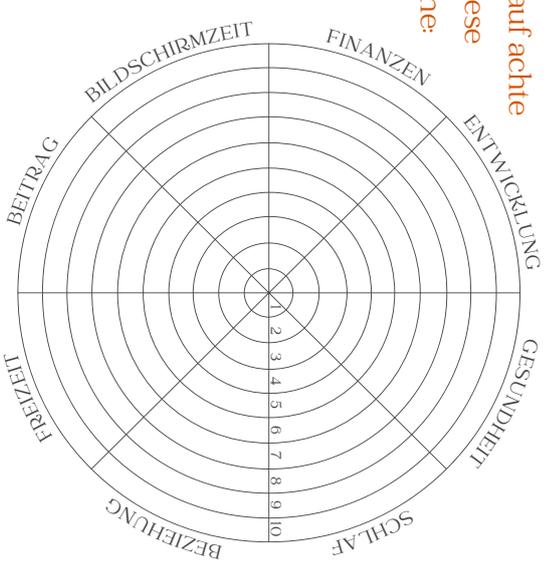
FOKUSCHECK

<input type="checkbox"/> Benachrichtigungen Aus	<input type="checkbox"/> regelmäßige Pausen
<input type="checkbox"/> ruhige Atmosphäre	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> nur eine Aufgabe	<input type="checkbox"/> _____

NOTIZEN + IDEEN:

Wochenplaner

Worauf achte
ich diese
Woche:



Fokus:

Prioritäten:

To-Do:

7 Momente der Dankbarkeit:

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

5

5

5

5

5

5

6

6

6

6

6

6

7

7

7

7

7

7

8

8

8

8

8

8

9

9

9

9

9

9

10

10

10

10

10

10

11

11

11

11

11

11

12

12

12

12

12

12

13

13

13

13

13

13

14

14

14

14

14

14

15

15

15

15

15

15

16

16

16

16

16

16

17

17

17

17

17

17

18

18

18

18

18

18

19

19

19

19

19

19

20

20

20

20

20

20

21

21

21

21

21

21

22

22

22

22

22

22



HUMAN
BASICS

Monatsplaner

Jahr: 20

Monat: _____

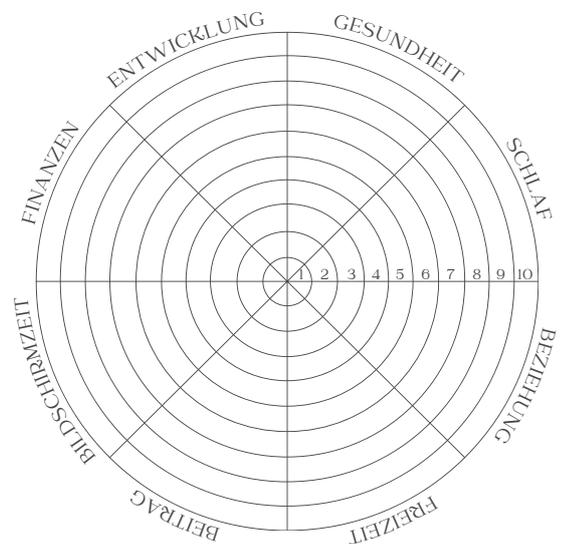
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

FOKUS:

TO-DO: WICHTIG

TO-DO: UNWICHTIG

Worauf achte ich dieses Monat:





Habit Tracker

HUMAN
BASICS

WER WILLST DU SEIN? HANDLE DANACH!

HABIT	CHECKLISTE																															
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	
	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>	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
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																	

NOTIZEN:

