

MEIN  
JAHR  
MEIN  
PLAN

2018

.....

»Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln  
will, für den ist kein Wind ein günstiger.«

*Lucius Annaeus Seneca*

.....

# ÜBER PLÄNE UND WARUM MAN SIE MACHEN SOLLTE

Ja?

Wieso eigentlich?

Warum Pläne machen?

Schließlich heißt es nicht umsonst so schön: Der Mensch plant – und das Schicksal lacht darüber. Was bringen die besten, perfekt ausgetüftelten Pläne, wenn uns dann doch das Schicksal, unsere Mitmenschen, Gott, der Teufel einen Strich durch die Rechnung machen? Und schon Mark Twain wusste: »Wer sich viel vornimmt, dem kann auch viel misslingen.« Was sind also Pläne anderes als selbst gewählte Hürden, die nur dazu dienen, ein zukünftiges Scheitern zu ermöglichen?

Außerdem sind in Zeiten wie diesen, die ein vorher nie gekanntes Maß an Flexibilität einfordern, Pläne doch völlig überflüssig, schließlich müssen diese bei jeder Gelegenheit hinterfragt und über den Haufen geworfen werden. Wieso sollte ich mich also einengen? Vor allem weil ich mir auf diese Art und Weise ja selbst viele Dinge versage. Indem ich mich für einen Plan, für einen Weg entscheide, entscheide ich mich automatisch gegen eine andere Möglichkeit in einem Leben voller Möglichkeiten.

Doch bin ich tatsächlich weniger Spielball des Schicksals, wenn ich keine Pläne mache? Man braucht sich doch nur die Geschichte von der Ameise und der Heuschrecke von Äsop anzuschauen – die meisten von uns kennen sie wahrscheinlich aus dem Disney-Kurzfilm oder durch die Geschichte »Die Grille und der Maulwurf« von Janosch: Natürlich kannst du dich entscheiden, wie die Heuschrecke planlos und damit der oben beschriebenen Logik entsprechend sorglos in dein Dasein hineinzuleben, aber auch

© des Titels »Mein Jahr – mein Plan« (ISBN 978-3-7423-0235-9)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

dann schlägt das Schicksal zu – der Winter kommt, und dann rächt es sich, keine Pläne gemacht zu haben. Wir sind nicht unabhängig von äußeren Einflüssen, nur weil wir keine Pläne für die Zukunft machen. Und manche Entscheidungen fällen sich einfach von selbst: Türen schließen sich irgendwann, wenn man sich nicht dazu aufrufen kann hindurchzugehen.

Und das ist vermutlich der Punkt, an dem so einige von uns bereits gestanden haben – verbunden mit dem Gefühl, das dich möglicherweise zum Kauf dieses Planers bewegt hat: das Gefühl, nicht Kapitän deines eigenen Lebensboots zu sein, sondern nur von den Wellen herumgeworfen zu werden, ohne wirklich klar zu wissen, wohin du eigentlich steuerst.

Und dir genau an diesem Punkt weiterzuhelfen, ist Ziel dieses Buches. Es will dich dazu auffordern, das Steuer deines Lebensboots selbst in die Hand zu nehmen, dir ein Ziel auszusuchen und mutig und entschlossen darauf zuzusteuern. Jeden Monat werden wir einen neuen Lebensbereich in Angriff nehmen – von Familie und Freundschaften über Fitness bis hin zu deinen Finanzen – und dafür eine Vision entwickeln und nach einem Weg suchen, der dahin führen kann.

Dabei wird es nicht darum gehen, dir zu einem perfekten Leben zu verhelfen, sondern darum, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster, Idealvorstellungen und gesellschaftliche Normen zu durchbrechen und aus dem Weg zu räumen und ein *für dich* passendes Ziel zu entwickeln, ein Ziel, das *für dich* das richtige ist. Wir wollen Ordnung in dieses verwirrende und chaotische Dasein bringen, damit du dich wieder – oder vielleicht sogar zum allerersten Mal in deinem Leben – als Herr der Lage fühlst und endlich einmal nicht der Gejagte bist, sondern in dir, in diesem Leben ruhen kannst – denn mal ganz pragmatisch betrachtet: Du hast nur dieses eine – und kannst nicht noch einmal zurück auf Start, wenn du es versemmelst.

Lass uns also Ordnung schaffen, um Platz für die Freiheit zu machen – und Platz für den Menschen, der du sein willst. Und das ist durchaus kein perfekter Mensch. Dieses Buch wird keine 52-Weeks-Life-Change-Challenge. Es geht nicht darum, dein Leben komplett auf den Kopf zu stellen, dir ein anderes perfektes Dasein überzustülpen, damit du das Idealeben irgend-eines Fremden führst. Nein, es geht darum herauszufinden, was du willst, was dich ausmacht, was deine Ziele sind – und wenn die in manchen Bereichen völlig unambitioniert und durchschnittlich sind, dann ist das auch in Ordnung. Denn wir Menschen sind nicht perfekt – das ist allerdings noch nicht bei allen ganz angekommen ...

Ich habe bisher immer wieder von Zielen und Plänen gesprochen – dabei dürfen wir diese beiden Dinge nicht verwechseln: Das Ziel ist der Hafen, den wir anpeilen – der Plan ist der Weg dorthin. Bevor wir uns also auf den Weg machen können, müssen wir uns erst einmal ein paar Gedanken über das Ziel machen. Zu Beginn jedes Monats wird es in diesem Buch also darum gehen, Ziele für die einzelnen Lebensbereiche zu erarbeiten und dann den rechten Weg dorthin herauszufinden.

Das scheint auf den ersten Blick ganz leicht. Träumen fällt uns in der Regel ganz und gar nicht schwer – dabei sollten wir jedoch einige Kleinigkeiten nicht ganz unbeachtet lassen. Bei der Aufstellung unserer Ziele sollten wir Folgendes nicht aus den Augen verlieren: Sie sollten

- > MESSBAR
- > MACHBAR
- > MOTIVIEREND

sein. Was das genau heißt? Gehen wir es doch gedanklich an folgendem Beispiel einmal durch:

Ich will abnehmen.

© des Titels »Mein Jahr – mein Plan« (ISBN 978-3-7423-0235-9)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Was heißt abnehmen? Das Ziel, abzunehmen, ist eindeutig kein messbares – es ist wichtig, sich ganz konkrete Zahlen zu setzen, Werte an denen du dich orientieren kannst. Bei »Ich will fitter werden« ist es genauso – was heißt das genau? Ich will mehr trainieren? Was will ich genau machen? Oder will ich mich einfach gesunder ernähren?

Verstanden? Klar, oder? Das heißt also nicht: Ich will abnehmen, sondern: Ich will bis nächsten Monat zehn Kilo abnehmen.

Dann wären wir beim nächsten Punkt: Ist das Ganze machbar? Zehn Kilo in einem Monat? Natürlich nicht. Deine Ziele müssen realistisch sein. Nur wenn du wirklich die Möglichkeit hast, das Ziel zu erreichen, ist es auch ein sinnvolles Ziel. Sagen wir also fünf Kilo. Das ist machbar.

Doch ist das auch ein motivierendes Ziel? Je nachdem, in welcher Gewichtsklasse du dich befindest, ist es dennoch richtig harte Arbeit, innerhalb eines Monats fünf Kilo abzunehmen – wobei nichts gegen harte Arbeit spricht. Aber wie viel willst und kannst du auf dich nehmen? Denn bei fünf Kilo im Monat ist kein »Sündentag« drin – hier musst du einen Monat lang knallhart an dir arbeiten – mit der großen Gefahr, dass du nach einem Monat einen heftigen Rückfall erlebst – Jo-Jo-Effekt inklusive. Ist das wirklich motivierend? Oder wäre es vielleicht sinnvoller, doch nur drei Kilo Gewichtsreduktion anzupeilen? Und dann dieses neue Gewicht auch halten zu können?

Gerade Letzteres ist ein ganz wichtiges Anliegen dieses Buches: Es geht nicht darum, dich für eine Dauer von vier Wochen zu Höchstleistungen anzuspornen, nur damit du dann wieder in deine alten Verhaltensweisen zurückfallen kannst, um dich stattdessen im nächsten Monat in einem anderen Lebensbereich auszupeilen.

Es geht vielmehr darum, in diesem einen Monat, in dem ein Thema im Zentrum deiner Bemühungen steht, die Weichen zu stellen für langfristige Veränderungen. Fachleute sprechen hier gerne von Aktionszielen und Gewohnheitszielen. Ein Aktionsziel ist zum Beispiel: Ich mache meiner Oma einmal richtig eine Freude, backe einen Kuchen, besuche sie, helfe ihr im Haushalt oder gehe mit ihr Einkaufen. Das sind alles löbliche Vorsätze – aber eben doch nur Aktionsziele. Längerfristig sollte es dir darum gehen, es dir zur Gewohnheit zu machen, deine Oma zu erfreuen – je nachdem, wie alt du bist, durch regelmäßige Anrufe, freundliches Verhalten, kleine Aufmerksamkeiten.

Wenn du also in den einzelnen Kapiteln über deine Ziele und den Weg dorthin – deinen Plan – nachdenkst, ist es wichtig, dass du zwar mit Aktionszielen beginnst, dass das Ganze jedoch auch zur Gewohnheit wird. Denn nur dann wird sich dein Leben auch langfristig ändern. Deshalb findest du am Ende jedes Kapitels auch noch einmal die Möglichkeit, ein Gewohnheitsziel zu formulieren.

Mindestens genauso wichtig ist es, dass du dich bei der Auswahl deiner Ziele richtig einschätzt. Bist du der Typ, der sich realistische Ziele setzen kann? Oder neigst du zu Selbstüberschätzung – mit der fatalen Folge, dass du im Grunde nie etwas zu Ende bringen kannst? Oder tendierst du zum anderen Extrem und hängst die Hürden so niedrig, dass du ganz locker-flockig darüberkommst – und verpasst es so, das Beste aus dir herauszuholen? Du weißt es nicht genau? Dann sprich doch einfach mal mit deinem besten Freund oder deinen Eltern, die können dich manchmal besser einschätzen als du dich selbst, und nutze dieses Wissen, um dir realistische Ziele zu setzen.

Doch das war jetzt ganz schön viel Theorie. Probieren wir es doch einfach mal aus: Schreib auf, was deine Ziele in den ganz unterschiedlichen Lebensbereichen sind. Dabei geht es im Augenblick noch gar nicht darum,

einen konkreten Plan zu erarbeiten, sondern sich einmal ganz offen Gedanken zu machen, was du dir für einen bestimmten Bereich deines Lebens erhoffst und wünschst. Mit dem eigentlichen Plan beschäftigen wir uns dann in jedem Monat, nachdem du dazu noch weitere Informationen bekommen hast.

Versuche, dich bei der Aufstellung deiner Ziele an den drei Prämissen »messbar«, »machbar« und »motivierend« zu orientieren – und achte darauf, dich realistisch einzuschätzen. Was für ein Typ bin ich? Nehme ich mir möglicherweise zu viel vor? Oder gar zu wenig?

Schreibe zunächst mit Bleistift und frage dich dann: Weshalb habe ich genau dieses Ziel? Ist das wirklich mein Anliegen? Oder geht es vielleicht um etwas ganz anderes? Was will *ich* wirklich?

Manchmal spielen die einzelnen Lebensbereiche auch ineinander. Will ich wirklich abnehmen? Geht es mir um Fitness und Gesundheit? Oder fühle ich mich einfach nicht wohl mit meinem Aussehen und ein Haarschnitt, eine Typveränderung würden mir auch schon helfen?

Streiche, radriere, ersetze, wäge ab.

Finde deine Ziele, denn nur, wenn du den Hafen kennst, weißt du, wohin du steuern musst – und wie dein Plan aussehen soll.

---

## JANUAR DIE HANDFESTEN DINGE

Die ganz konkreten Dinge im Leben:  
deine Wohnung, dein Fahrrad, dein Kleiderschrank.



---

## FEBRUAR FAMILIE

Deine Lieben.



---

## MÄRZ SCHÖNHEIT UND STYLING

Äußerlichkeiten zählen manchmal auch.



---

## APRIL SINN

Wohin in diesem Leben?



---

## MAI FREUNDSCHAFT

Das Größte, was es gibt auf der Welt.



---

## JUNI ERNÄHRUNG

Du bist, was du isst.





FITNESS JULI

Mens sana in corpore sano.



BILDUNG AUGUST

Unwissenheit ist hässlich.



ERLEBEN SEPTEMBER

Erlebnisse, die dich glücklich machen.



LIEBE OKTOBER

Ein seltsames Spiel.



UMWELT NOVEMBER

Wollen wir wirklich den letzten Fluss vergiften?



BERUF UND FINANZEN DEZEMBER

Money, money, money.

Ganz schön anstrengend, sich darüber klar zu werden, was man *wirklich* will, nicht wahr?

Doch keine Sorge: In den Einzelkapiteln werden wir dann Monat für Monat alle Bereiche noch einmal genau ins Auge fassen. Wir werden sehen, wie sich deine Ziele verändern, ganz einfach, weil du dich im Laufe dieser zwölf Monate selbst besser kennenlernst, dich besser einschätzen kannst. Und diese Änderungen sind auch gut so – schon der alte Sallust wusste: »Der Plan, den man nicht ändern kann, ist schlecht.« Die Welt ändert sich, du änderst dich – warum sollten sich dann deine Pläne nicht ändern können? Und dennoch ist es so unglaublich wichtig, Ziele aufzustellen und einen ersten Plan zu erstellen – denn nur so kannst du den ersten Schritt tun auf dem Weg zur Erreichung deines Ziels.

In den einzelnen Kapiteln werden wir dann die einzelnen Schritte deines Plans erarbeiten und Woche für Woche die Frage stellen: Was habe ich zur Erreichung meiner Ziele getan? Was muss ich noch ändern? Und wir werden uns immer wieder auch Alternativen ausdenken, falls sich dir Widrigkeiten in den Weg stellen. Was machst du nämlich, wenn dein Vorsatz lautet: »Ich will täglich eine halbe Stunde joggen gehen«, es aber in Strömen regnet? In diesem Fall ist es vorteilhaft, schon einen Plan B oder C in der Tasche zu haben – und der sollte nicht lauten: »Dann laufe ich morgen einfach ein bisschen länger.« Mögliche Alternativen wären zum Beispiel: »Dann geh ich ins Schwimmbad und ziehe eine halbe Stunde Bahnen.« oder: »Dann mache ich eine halbe Stunde Bauch-, Rücken und Beintraining im Wohnzimmer.«

Solche Hilfspläne sind deshalb so wichtig, weil gerade einmal fünf Prozent aller Neujahrswünsche auch tatsächlich dauerhaft in die Tat umgesetzt werden. Hättest du dir das gedacht? Alle anderen versuchen es gar nicht ernsthaft – oder geben schon nach kürzester Zeit wieder auf. Nicht ganz unverständlich – die Vorteile der Nicht-Veränderung liegen schließlich klar

auf der Hand: Habe ich wirklich Lust, so genau zu wissen, wie sehr es mit meinen Finanzen im Argen liegt? Natürlich möchte ich mehr mit meinen Freunden unternehmen, aber wirklich heute und hier, wenn ich auch gemütlich auf dem Sofa herumhängen kann? Und so unsportlich bin ich ja nun auch wieder nicht – zumindest gibt es auf jeden Fall Leute, die weniger fit sind als ich – da brauche ich mir die Mühe mit dem Spinning wirklich nicht zu machen.

Es ist manchmal schwer, seine Pläne umzusetzen, seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, und es ist so einfach zu sagen: »Ach, so wichtig war mir das Ganze dann doch wieder nicht.«

An dieser Stelle ist Durchhaltevermögen gefragt. Aber es gibt so viele Möglichkeiten, die Motivation hochzuhalten. Eine davon wäre zum Beispiel, möglichst vielen Menschen von deinen Plänen zu erzählen und dabei ordentlich anzugeben, sodass es für dich richtig peinlich ist, wenn du die Sache nicht durchziehst.

Etwas weniger unangenehm ist es, das Jahr gemeinsam mit einem guten Freund anzugehen. Im Austausch mit ihm fällt es dir leichter, deine Ziele und Visionen zu erarbeiten. Er kann dich unterstützen, wenn du Probleme hast, dich richtig einzuschätzen, und dir einen Stoß in die richtige Richtung geben, wenn du zwischen zwei Optionen schwankst.

Ein guter Freund kann also eine große Bereicherung, eine wesentliche Stütze bei einem solchen Projekt sein – was jedoch noch wichtiger ist, ist, wie es in dir selbst aussieht. Denn wenn du es nur durchziehst, weil du von außen moralischen Druck oder Zuspruch kriegst, dann bist du nicht besser als ein Esel, den Peitschenhiebe oder eine Karotte vor der Nase zum Laufen bewegen. Was aber passiert, wenn diese äußeren Dinge wegfallen? Du fällst wieder in die alten Muster zurück. Von wesentlich größerer Bedeutung ist deine intrinsische Motivation – die Motivation in dir drin, die

unabhängig ist vom Lob oder Tadel der anderen. Du änderst dein Leben für dich! Nicht, um anderen besser zu gefallen oder um nicht so negativ aufzufallen. Du änderst dich, weil du es willst – und auch nur so weit, wie es dir auch gefällt, so weit, wie du dich damit wohlfühlst. Es geht hier um *dich*. Darum, dass du den Menschen, der du eigentlich bist, zur Entfaltung bringen kannst – ganz unabhängig davon, welche Anforderungen die anderen, die Außenwelt an dich stellen.

Es ist damit also die Vision in dir, die dich antreiben soll – versuche zu visualisieren, zu träumen – mal dir dein Ziel in den lebhaftesten Farben aus. Nutze den Platz, der oben – und auch in den einzelnen Kapiteln – geboten wird, um dir genau vorzustellen, wie dein Ziel aussieht. Und hole diese Vision immer wieder hervor, wenn du kurz davor bist aufzugeben, weil es zu anstrengend, zu fordernd wird.

Stell dir immer wieder die Frage: Was bedeutet das für mich? Welche Folgen hat das für mein Leben? Und nimm dir jeden Abend die Zeit, über dein Ziel – und auch die Ziele der letzten Monate – nachzudenken, zu träumen. So wird dir dein Ziel in Fleisch und Blut übergehen, sodass du jeden Morgen voller Schwung und Motivation erwachst, erfüllt von der Gewissheit: Das ist das Leben, das ich leben will.

Außerdem ist es sinnvoll, sich schon jetzt Gedanken zu machen, welche deiner ganz persönlichen Schwächen sich dir im Laufe dieses Jahres möglicherweise in den Weg stellen könnten.

Du lässt dich zu leicht ablenken? Dann kann es hilfreich sein, dein jeweiliges Ziel im Alltag noch präsenter zu halten – mit Notizzetteln, Hinweistafeln, kleinen Erinnerungen im Geldbeutel.

Du bist zu ungeduldig und gibst schnell auf, wenn etwas nicht klappt? Dann kann es von Vorteil sein, wenn du dir immer wieder kleine Ziele setzt,

Etappen auf dem Weg zu deinem übergeordneten Ziel, die es dir ermöglichen, bei der Stange zu bleiben und nicht vor Ungeduld alles hinzuwerfen.

Du bist überzeugt, dass du es nicht draufhast und es sowieso nicht schaffen wirst? Dann versuch doch einfach einmal, dir vor Augen zu führen, wie viele Dinge du bisher bereits geschafft und erfolgreich zu Ende gebracht hast. Denk nicht an die Dinge, in denen du gescheitert bist, sondern an all das, was du in deinem Leben bisher erreicht hast.

---

### WAS KÖNNTEN DEINE SCHWÄCHEN UND HINDERNISSE BEI DER ERREICHUNG DEINER ZIELE SEIN?

---

### WIE KANNST DU DAMIT UMGEHEN, UM DICH DAVON FREI ZU MACHEN?

---

Und an diesem Punkt ist es Zeit, erst einmal tief durchzuatmen. Denn so fordernd das alles hier klingt: Du hast einen ganzen Monat Zeit und kannst deine Fortschritte immer wieder überprüfen, mach dir also keine Sorgen, wenn etwas nicht sofort klappt – manchmal braucht man eben einfach mehrere Anläufe.

Manche Monatsaufgaben werden dir auch leichter fallen als andere. Es geht also insgesamt nicht nur um das Thema an sich, sondern auch darum,

© des Titels »Mein Jahr – mein Plan« (ISBN 978-3-7423-0235-9)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

---

deine Schwachstellen zu entdecken und daran zu arbeiten. Denn wo wir schon von Zielen reden: Ziel dieses Planers ist es vor allem, dass du lernst, dein Leben zu strukturieren und zu organisieren – einen Plan zu haben.

Und wenn du, nachdem du dich erst einmal intensiver mit einem Thema beschäftigt und neue Erkenntnisse gewonnen hast, merkst, dass du dir dabei im Einzelnen nicht die richtigen Ziele gesetzt, deine Schritte zu groß bemessen hast, dann darfst du auch jederzeit deinen Weg ändern. Denn *du* entscheidest.

Es ist schließlich dein Leben – und dein Plan.

Übrigens: Du findest im Kalenderteil jeden Tag die Möglichkeit, über den Tellerrand des jeweiligen monatlichen Themas hinauszublicken und ein kurzes Fazit zu Job (oder Uni/Schule), Freizeit, Freunden, Zuhause und der Liebe (das kannst du für dich natürlich ebenso wie die anderen Punkte frei interpretieren) zu ziehen. Kreuze einfach an! Das Kästchen ganz links bedeutet dabei »war heute nicht so gut« und das ganz rechts »alles super«. Die beiden dazwischen sind jeweils Abstufungen. Es gibt bewusst keine Mitte, schließlich sollst du auch einen Plan entwickeln, was dein ganz subjektives, persönliches Empfinden betrifft – und das erfordert oft Entscheidungen.

# JANUAR

.....

»Wer die Welt in Ordnung bringen will,  
gehe zuerst dreimal durchs eigene Haus.«

*Chinesisches Sprichwort*

.....

# DIE HANDFESTEN DINGE

Um die handfesten Dinge in deinem Leben soll es ganz am Anfang dieses Jahres gehen – um dein Zimmer, deine Wohnung, dein Fahrrad, vielleicht hast du ja sogar ein Auto.

Das wird dich womöglich etwas ungeduldig machen, denn schließlich hast du Dinge auf deiner ganz persönlichen Liste stehen, die dir viel wichtiger sind, als dein Zimmer aufzuräumen. Du willst fit sein, reich sein, eine bessere Beziehung haben – oder endlich mal (wieder) eine Beziehung. Ich lasse diese chinesische Weisheit auf deinen Einwand antworten: »Wer die Welt in Ordnung bringen will, gehe zuerst dreimal durchs eigene Haus.« Und das werden wir in diesem Monat im ganz wortwörtlichen Sinne tun.

Das hat zwei ganz wesentliche Vorteile: Erstens bekommst du auf diese Art und Weise den Kopf frei für alle weiteren Herausforderungen, die im Laufe des Jahres auf dich warten, weil du dir zum ersten Mal keine Gedanken machen musst über dein kaputtes Fahrrad oder das Chaos in deinen Versicherungsunterlagen. Zweitens üben wir so schon einmal deine Veränderungsfähigkeit im Kleinen ein. Dein dein funktionstüchtiges Fahrrad, deine ordentliche, saubere Wohnung wird dann immer eine Erinnerung für dich sein, wenn du in den folgenden Monaten Motivationsprobleme hast, ein lebendiges Zeugnis deines Erfolgs: Hier habe ich es doch auch geschafft – dann werde ich diesen Monat auch Erfolg haben.

Gehen wir also zunächst einmal durchs eigene Haus, durch die eigene Wohnung oder durch das eigene Zimmer. Dabei lautet unser Minimalziel: Sauberkeit und Funktionalität. Dieses Minimalziel ist nicht verhandelbar. Du kannst dich ruhig als »kreative Seele« begreifen – aber das heißt nicht, dass du in einem Dreckloch hausen musst, in dem die Toilettenspülung

nicht funktioniert. Es ist nicht an den Haaren herbeigezogen, die Wohnung als Abbild der Seele zu betrachten, aber dann sollte die Seele dementsprechend nicht voll Müll und Abfall sein, sondern klar und sauber – und funktional, also auf alle Herausforderungen des Lebens vorbereitet. Wenn wir dieses Ziel – Sauberkeit und Funktionalität – erreicht haben, dann können wir uns um die Verschönerungsmaßnahmen kümmern.

Aber bis dahin sind noch einige andere Dinge zu erledigen:

## 1. AUSMISTEN:

Im Grunde gibt es hier gar nicht so viel zu sagen – du weißt, was ich meine, auch wenn du womöglich schon seit Jahren Augen und Ohren davor verschließt. Und in gewisser Weise hast du natürlich nicht unrecht. Ist es nicht herlich, in den alten Kisten zu wühlen? So ganz überraschend auf Zeugen der Vergangenheit zu stoßen und wehmütig in Erinnerungen zu schwelgen? Hier kann ich dir nicht widersprechen – und ich möchte dich auch nicht dazu bringen, dich von solchen Dingen zu trennen. Das ist auch gar nicht notwendig, denn es gibt so viele Bereiche, in denen man ausmisten kann, ohne dass einem das Herz bricht: Schau doch einfach mal in den Kleiderschrank und wirf alles weg, was du über ein Jahr nicht getragen hast, geh ans Bücherregal und hol die zerflederten Taschenbücher heraus, an denen du nicht hängst und die sicherlich auch keine besondere Zier für ein Zimmer sind. Wirf alte Schul- und Uniunterlagen weg. Uraltdeko – weg damit. Angeschlagenes Geschirr: in den Müll. Abgelaufene Körperpflegeprodukte, Medikamente, alte Zeitungen, vertrocknete Zimmerpflanzen, abgelaufenes Essen im Eisfach oder Kühlschrank, Uraltektroschrott – all das brauchst du nicht mehr. Ab damit in den Müll beziehungsweise zum Wertstoffhof. Du hast ein Problem damit, Kleidung oder Bücher wegzuworfen? Recht so! Wie wäre eine Kleidertauschparty mit deinen Freunden? Oder du spendest die Kleidung an Flüchtlinge oder ganz oldschool einer sozialen Einrichtung (die Sammelbehälter stehen an jedem zweiten Straßeneck, aber bitte nur saubere Kleidung, ordentlich in

Plastiktüten verpackt, einwerfen – ist ja eigentlich eine Selbstverständlichkeit). Wenn du mit deinem Gerümpel noch ein bisschen Geld machen willst, schickst du das Ganze zu reBuy.de – Bücher gerne auch zu momox.de, Elektronik wird man los bei wirkaufens.de. Natürlich kann es sein, dass du auf das Problem stößt, dass du Dinge im Augenblick wirklich nicht brauchst – sie aber nicht wegwerfen kannst, weil du sie vielleicht in ein paar Monaten benötigst. Vielleicht wäre ja so was wie MyPlace etwas für dich? Hier kannst du Dinge unterstellen – im Gegensatz zum Dachboden deiner Eltern kostet das jedoch was. Und apropos Dachboden: Einfach die Dinge dort abzuladen, gilt natürlich nicht. Um das Seelenbeispiel noch einmal herzuholen: Da sollt ihr ja auch nicht irgendwelche finsternen, chaotischen Abgründe haben.

## 2. REPARIEREN UND AUSSTATTEN

So, das war ein riesiger Schritt – und du wirst sehen: Jetzt läuft es fast wie von selbst. Denn nun geht es darum, Dinge, die nicht funktionieren, zu reparieren und Sachen anzuschaffen, die unverzichtbar sind. Du bist nicht so flink mit Hammer und Nagel? Dann lass dir doch einfach von einem Freund oder einem Verwandten helfen. Aber gut zusehen! Beim nächsten Mal musst du es selber machen. »Selber machen« ist auch das Prinzip, wenn dir das nötige Kleingeld fehlt, um dich richtig auszustatten.

## 3. SAUBERKEIT

Jetzt geht es ans Eingemachte – wir putzen. Und zwar nicht nur die Damen, sondern auch die Herren. Es ist nämlich nicht so, liebe Männer, dass Frauen von Natur aus besser putzen können. Man muss sich nur einfach einmal damit auseinandersetzen – und das ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Dafür brauchst du dir auch nicht gleich einen entsprechenden Ratgeber anschaffen – schau dir doch einfach ein paar Tutorials auf YouTube an – oder nimm tatsächlich mal an einer Putzparty teil. JEMAKO, Ha-Ra, ProWIN – da scheiden sich die Geister. Was du jedoch von solchen Veranstaltungen mitnehmen kannst, sind ganz konkrete Anleitungen, wie man was in

seiner Wohnung richtig putzt. Das hört sich spießig an? Möglicherweise. Aber es ist schon ein tolles Gefühl, wenn das Wasser in deiner Dusche richtig abfließt, weil du endlich mal das Haar-und-Schmodder-Knäuel aus dem Abfluss entfernt hast.

#### 4. ORDNERN

Nun, da alles sauber und ausgemistet ist, sind die idealen Voraussetzungen geschaffen worden, um wirklich Ordnung zu schaffen. Dabei ist es dir überlassen, wie weit du gehen möchtest. Was ich auf jeden Fall in Angriff nehmen würde: deine Unterlagen zu Versicherungen, Banking, Miete, Altersvorsorge, Beruf et cetera – wenn du richtig Lust hast, kannst du auch dein Bücherregal alphabetisch sortieren, das Gewürzregal ordnen. Die Grenzen ziehst hier allein du.

#### 5. GESTALTEN

So – das Pflichtprogramm ist erledigt. Jetzt kommt die Kür, denn nun wird deine Wohnung hübsch gemacht. Keine Sorge, das heißt jetzt nicht, dass ihr jetzt eure vier Wände mit Kitsch übergießen müsst. Und für die Deko-Süchtigen unter euch gilt: Dieser Punkt ist kein Freifahrtschein, die weggeworfenen Dekoartikel durch neue zu ersetzen. Geh mit Sinn und Verstand vor. Weniger ist manchmal mehr. Und wenn dir das nötige Kleingeld fehlt: Viele schöne Dinge lassen sich aus günstigen Alltagsgegenständen selber basteln. Schon mal über Käsereiben als Lampenschirme, Gartenmöbel aus Autoreifen oder Lampen aus alten Flaschen nachgedacht? Einfach ein bisschen recherchieren – die Ideen sind wirklich großartig!

So viel zur Theorie – nun geht es darum, auch den passenden Plan dazu aufzustellen:

---

## WAS MÖCHTE ICH SONST NOCH IN ORDNUNG BRINGEN?

---

### WIE VIELE TAGE BENÖTIGE ICH DAFÜR?

(Bitte gleich in den Kalender eintragen!)

---

### BRAUCHE ICH DAFÜR HILFE?

(Falls ja: Termine ausmachen und in den Kalender eintragen!)

---

Doch bevor du hier den gesamten Januar verplanst, möchte ich dich noch kurz erinnern: Die handfesten Dinge beziehen sich nicht nur auf deine Wohnung, sondern auch auf viele andere Bereiche deines Lebens. Wäre es nicht vielleicht langsam an der Zeit, einmal den kaputten Schlauch an deinem Fahrrad zu flicken? Und das Licht geht doch schon ewig nicht mehr. Fahr mit deinem Auto zum Kundendienst und, wenn du schon mal unterwegs bist, auch gleich durch die Waschanlage. (Ein kleiner Hinweis: So wie die Herren lernen müssen, ihre Toilette selber zu putzen, wenn Mama es nicht mehr tut, sollten die Damen sich einmal gründlich mit dem Flugrost auf ihrem Auto beschäftigen. Keine Angst, das ist wirklich keine große Sache, trägt aber wesentlich zur Steigerung der Lebenserwartung eures Lieblings bei.) Ach, und wie sieht eigentlich dein Desktop aus? Vielleicht lohnt es sich, auch hier ein bisschen für Ordnung zu sorgen und möglicherweise auch endlich mal alle Updates zu machen, die schon seit

© des Titels »Mein Jahr – mein Plan« (ISBN 978-3-7423-0235-9)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

---

Monaten an die Tür klopfen? Das Gleiche gilt übrigens für dein Handy. Und wie wäre es mit einem ordentlichen Datenbackup, damit du im Falle eines Falles nicht klagen musst ...?

---

WAS MÖCHTE ICH SONST NOCH IN ORDNUNG BRINGEN?

---

WIE VIELE TAGE BENÖTIGE ICH DAFÜR?

---

BRAUCHE ICH DAFÜR HILFE?

---

Ganz zuletzt noch ein paar mahnende Worte: Wenn dieser Monat zu Ende geht, wirst du nicht nur eine ordentliche, aufgeräumte Wohnung, ein sauberes, funktionstüchtiges Fahrrad und einen aufgeräumten Computer dein Eigen nennen, sondern auch die idealen Ausgangsbedingungen für weiter Veränderungen in deinem Leben geschaffen haben. Damit das auch so bleibt, sind die Gewohnheitsziele in diesem Fall so wichtig. Nimm dir Ende Januar reichlich Zeit, um auf der Grundlage der Erfahrungen aus diesem Monat klare Vorgaben zu formulieren, wie du diese Ordnung aufrechterhalten möchtest. Sei dabei nicht zu kleinlich – nicht umsonst lautet ein brasilianisches Sprichwort: »Zu viel Ordnung vertreibt das Behagen.«

Doch gib nicht leichtfertig auf, was du dir in diesen 31 Tagen so mühsam erkämpft hast.

AUF DEN PUNKT GEBRACHT:  
MEIN KONKRETER PLAN FÜR DIESEN MONAT



»Das Gute schafft die Ordnung,  
das Schöne ist sie.«

*Platon*

So arbeitet es sich viel leichter: Stelle  
dir den passenden Soundtrack zu  
deinen Aufräumarbeiten zusammen.

Was kann ich diese Woche für mehr Ordnung in meinem Leben tun?

Was habe ich getan?

Was habe ich vernachlässigt?

Was kann ich daraus lernen?

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

Neujahr

Mo 1

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

Di 2

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

Mi 3

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

Do 4

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

Fr 5

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

Heilige Drei Könige

Sa 6

- Job
- Freizeit
- Freunde
- Zuhause
- Liebe

So 7