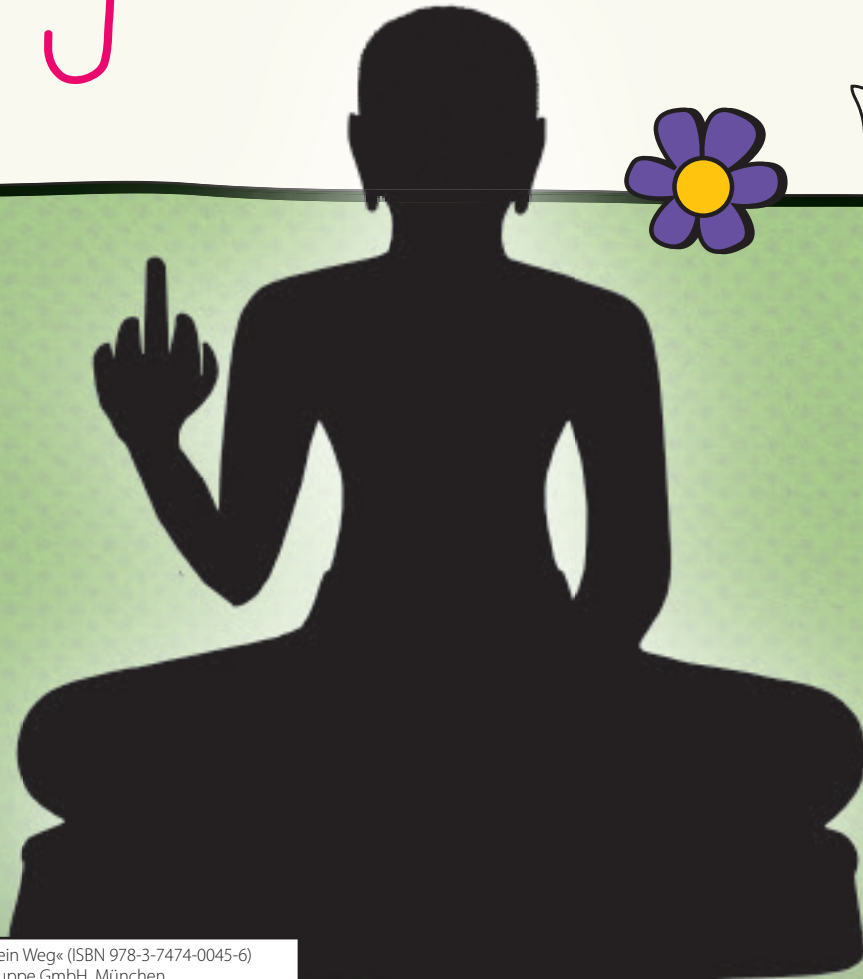




Am Arsch vorbei
geht auch ein Weg



WOCHENKALENDER
2020



Mit
52 Tipps
für ein
gechilltes
Leben



Aufgabe



Neues Jahr, neues Glück, neue Vorsätze. Nicht mehr rauchen, weniger Süßigkeiten, öfter mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren. Die erste Woche hält man das auch super durch, aber dann bröckeln die fest vorgenommenen neuen Ansätze und man verabscheut sich dafür. Aber sei nicht so hart zu dir, freue dich lieber über das, was du geschafft hast! Mal ehrlich, im Winter mit dem Rad zur Arbeit fahren, kann auch echt mühsam und arschkalt sein.



Vorsätze ...



Dezember/Januar

Kalenderwoche 1

30.

MONTAG

31.

DIENSTAG

1.

MITTWOCH
Neujahr

2.

DONNERSTAG

3.

FREITAG

4.

SAMSTAG

5.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Altes Jahr, alte Sorgen, alte Laster. Diese Woche lassen wir alles zurück, was uns nervt. Schreiben die negativen Gedanken zurück ins alte Jahr und schaffen Platz für das, was uns Spaß macht und bereichert! Altes Jahr am Arsch vorbei!



Januar

Kalenderwoche 2

6.

MONTAG

7.

DIENSTAG

8.

MITTWOCH

9.

DONNERSTAG

10.

FREITAG

11.

SAMSTAG

12.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Zähl mal auf, was und wen du alles liebst. Na, an alles gedacht? Auch an dich? Ne? Wusst' ich es doch. Du hast viel zu bieten, siehst klasse aus und mit dir kann man nachts Kühe umschubsen. Was gibt es da nicht zu lieben? Die Selbstzweifel schreibst du diese Woche hier auf und pustest sie dann aus deinem Kopf!



Januar

Kalenderwoche 3

13.

MONTAG

14.

DIENSTAG

15.

MITTWOCH

16.

DONNERSTAG

17.

FREITAG

18.

SAMSTAG

19.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Den Vögeln beim Zwitschern zuhören, jeden Schluck Kaffee bewusst wahrnehmen und jeden Bissen mit Genuss schmecken. Jede Frauenzeitschrift preist die Achtsamkeit als Nonplusultra gegen Stress an. Aber sie kann auch oft die Ursache von Stress sein, wenn man nämlich anfängt, auf alles und jeden zu achten. Deswegen diese Woche mal Arschsamkeit statt Achtsamkeit.



Januar

Kalenderwoche 4

20.

MONTAG

21.

DIENSTAG

22.

MITTWOCH

23.

DONNERSTAG

24.

FREITAG

25.

SAMSTAG

26.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Wenn man sich frisch gebadet, mit den liebsten Flauschesocken an den Füßen, einer dampfenden Tasse Tee in der Hand auf der Couch eingekuschelt hat ... und dann am anderen Ende des Zimmers das Telefon klingelt und man total aus der Entspannung gerissen wird – nervt. Aber kann dir egal sein. Heute gehst du nämlich mal nicht ran, das kann bis morgen (oder nächste Woche ...) warten. Außer es ist die Lottofee, aber dann beim Aufspringen vom Sofa keinen Tee verschütten!



Januar/Februar

Kalenderwoche 5

27.

MONTAG

28.

DIENSTAG

29.

MITTWOCH

30.

DONNERSTAG

31.

FREITAG

1.

SAMSTAG

2.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Veränderungen ...
 kannst du damit gut um-
 gehen oder eher so lala? Wir
 üben das jetzt mal: Neues
 Küchengerät? Ist doch klas-
 se, damit kannst du gleich
 neue Rezepte ausprobieren.
 Nimm einen anderen Weg
 zur Arbeit, dann siehst du
 nicht immer dieselben
 Gesichter morgens. Oder
 tausch einfach mal die Vor-
 hänge aus (oder wasch' sie
 zumindest mal wieder).



Februar

Kalenderwoche 6

3.

MONTAG

4.

DIENSTAG

5.

MITTWOCH

6.

DONNERSTAG

7.

FREITAG

8.

SAMSTAG

9.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Liegt bei dir noch Schnee? Also, so richtig schöner, weißer Pulverschnee, mit dem man tolle Schneeballschlachten anzetteln kann? Oder diese matschige Pampe, die dank Klimaerwärmung heutzutage als »Schnee« bezeichnet wird? In der man ständig ausrutscht und klitschnasse Füße bekommt? Die hat kein bisschen deiner Aufmerksamkeit verdient.



Februar

Kalenderwoche 7

10.

MONTAG

11.

DIENSTAG

12.

MITTWOCH

13.

DONNERSTAG

14.

FREITAG

15.

SAMSTAG

16.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!

Aufgabe



Diese Woche ist eine Nein!-Woche. Zu überflüssigem Ballast, kleinen Gefallen oder »das dauert auch nur 2 Minuten«-Dingen sagst du diese Woche: Nö. Du wirst sehen, das erleichtert vieles. Und mach dir keine Gedanken über eventuell verärgerte Kollegen oder Freunde. Einfach beim Nö-Sagen schön freundlich lächeln.



H E U T N I C H T



Februar

Kalenderwoche 8

17.

MONTAG

18.

DIENSTAG

19.

MITTWOCH

20.

DONNERSTAG

21.

FREITAG

22.

SAMSTAG

23.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!



Aufgabe



Wenn das letzte Woche mit dem Nein gut geklappt hat, dann machen wir doch diese Woche einfach weiter! Und setzen noch einen drauf: Das, zu dem man Nein sagt, wälzt du diese Woche einfach ab. Auf wen oder was auch immer. Ist nicht dein Problem.



Februar/März

Kalenderwoche 9

24.

MONTAG

25.

DIENSTAG

26.

MITTWOCH

27.

DONNERSTAG

28.

FREITAG

29.

SAMSTAG

1.

SONNTAG

... am Arsch vorbei!