

# Das Leben ist zu kurz für später

Mein Plan, mein Jahr

2020



© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

.....

Es ist, wie es ist.  
Aber es wird,  
was du daraus machst!

.....

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

WILLKOMMEN  
IM NEUEN  
JAHR 2020!

**E**in neues Jahr hat begonnen und da fällt einem wieder ein, was man alles an Plänen für das vergangene Jahr und überhaupt das Leben hatte. Und was ist daraus geworden:

Nichts oder zumindest fast nichts.

...

....

.....

Man ist ja schon froh, wenn man alles irgendwie hinbekommt und freut sich bereits über die kleinen Dinge im Leben, wie Ausschlafen am Sonntag, ein gutes Essen oder das Feierabendbier auf der Couch. Dann kommt noch so ein schlauer Spruch von der Freundin wie: »Weißt du noch, wie wir groß sein wollten, um all die aufregenden Dinge zu tun?« Schon ist man wieder am Grübeln, wo die Träume und die leidenschaftlichen Ziele eigentlich hingekommen sind und wie man nur in diesen Strudel aus Alltag, Gewohnheit und totaler Mittelmäßigkeit gelangen konnte. Und dann wird einem doch klar, dass man nicht so richtig zufrieden und das eigene Leben nicht von unendlicher Dauer ist.

Doch dieses Jahr wird alles anders laufen. Wenn Sie diesen Planer gekauft oder geschenkt bekommen haben, sind Sie definitiv auf dem richtigen Weg, all den Ballast in Ihrem Leben loszuwerden und Ihre Träume wahrwerden zu lassen. Der Planer soll Sie dazu anregen, bestimmte Lebensbereiche zu hinterfragen und zu erkennen, was in Ihrem Leben gut und wichtig ist, was Sie vielleicht ändern müssen und was Sie loslassen können.

Tag für Tag wird er Ihnen helfen, innezuhalten, sich Zeit für sich zu nehmen, und Ihnen Mut für Ihre Entscheidungen machen. Sie können Ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben, müssen aber nicht. Nehmen Sie sich aber auf jeden Fall nicht zu viel auf einmal vor und überstürzen Sie nichts, besonders da sich Gefühle wieder ändern können. Die Themen sind

---

Vorschläge und Sie entscheiden, welche sie angehen wollen.  
Probieren Sie es aus und lernen Sie, sich nicht mit Unnötigem rumzuschlagen: Denn das Leben ist zu kurz für später.  
Vorab wünsche ich Ihnen aber schon mal ein wunderbares, erfolgreiches und erlebnisreiches 2020!

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später: Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-74-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



# HOW TO USE – WIE MAN DIESEN PLANER BENUTZT

Der Planer funktioniert ganz einfach. Jeden Monat gibt es einen Lebensbereich, der unter die Lupe genommen wird. Von der Familie, über Freizeit bis hin zur Liebe – zu Beginn jedes neuen Monats führt auf der linken Seite ein kleiner Text in einen Bereich ein und soll zum Nachdenken anregen. Daraufhin folgen je auf der linken Seite und Woche für Woche Fragen zu diesem Thema, die Ihnen dabei helfen, diese Lebensbereiche zu reflektieren. Sie können sich jeweils unter die Fragen Notizen machen oder einfach reinkritzeln. Ob Sie die Anregungen und Fragen annehmen bzw. bearbeiten wollen, ist dabei ganz allein Ihre Entscheidung. Sie können diesen Planer auch einfach als Kalender nutzen. Sie haben das Steuer in der Hand! Auf der rechten Seite finden Sie ganz klassisch die Wochentage.

Wenn Sie sich dazu entscheiden, diese Fragen zu bearbeiten, ist es wichtig, sich für die Fragen Zeit zu lassen und sie Woche für Woche zu bearbeiten. Machen Sie nicht zu viel auf einmal! Das kann unter Umständen belastend sein und führt im Zweifelsfall nicht weiter.

Am Ende jedes Monats folgt ein Fazit. Hier können Sie für sich nochmal zusammenfassen, was Sie für sich herausgefunden haben, warum Sie bestimmte Dinge machen, denken, wollen oder nicht wollen und wie Sie in Zukunft damit umgehen. Sollte Ihnen der Platz für die Notizen ausgehen, finden Sie im hinteren Teil des Kalenders noch genügend Platz.

Zum Schluss: Es geht in diesem Planer nicht darum, Ihnen zu einem absolut perfekten Leben zu verhelfen, sondern Sie sollen durch ihn erkennen können, was in Ihrem Leben vielleicht nicht so gut läuft, wie Sie sich von manchen Dingen befreien und so insgesamt gelassener werden können. Dadurch ist es Ihnen möglich, wichtige Lebenszeit zu bewahren und neuen Zielen entgegenzutreten. Vielleicht fällt Ihnen zu einer Frage auch noch etwas Anderes ein, worüber Sie nachdenken möchten. Zögern Sie nicht und schreiben Sie es auf. Zu Beginn des Jahres, lassen Sie gleich mal ein paar Veränderungen in Ihrem Leben zu.

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Das Leben ist zu kurz:

Iss das Stück Kuchen.

Kauf dir das Paar Schuhe.

Spring ins Meer.

Sei albern. Sei freundlich. Sei komisch.

Spaß darf nicht zu kurz kommen!

# INHALTSVERZEICHNIS

Januar Veränderungen zulassen

Februar Balance

März Familie

April Natur

Mai Achtsamkeit

Juni Arbeit

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«



Juli Gesundheit

August Freizeit

September Liebe

Oktober Dankbarkeit

November Freunde

Dezember Gutes tun

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später: Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# JAHRESÜBERSICHT

## Januar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Februar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## März 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## April 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Mai 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Juni 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
 (ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
 (ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

### Juli 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### August 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### September 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Oktober 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### November 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Dezember 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>


.....  
Braucht noch jemand Gedanken?  
Ich hab mir zu viele gemacht.  
.....

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«


# JANUAR

**Veränderungen zulassen**

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



**D**as neue Jahr ist da und wie immer hat man sich ganz viel vorgenommen, was man dieses Jahr ändern möchte. Mehr Sport treiben, gesünder essen, Plastikmüll vermeiden, endlich die neuen Gardinen aufhängen, Oma öfter anrufen, keinen wichtigen Geburtstag vergessen, weniger arbeiten, sich nicht mehr stressen lassen und mehr Geld sparen. Das klappt dann auch ganz gut – für die ersten drei Tage. Dann wird alles zu anstrengend und wir kehren wieder zu alten Gewohnheiten zurück. Wenn wir uns zu viel vornehmen, sind wir leicht überfordert und es klappt gar nichts mehr. Suchen Sie sich deswegen diesmal die Gewohnheit heraus, die Sie am meisten nervt und die Sie am liebsten ablegen wollen. Schmeißen Sie diese über Bord und schaffen Sie Platz für Neues. Vielleicht eine neue Frisur? Ein neues Rezept ausprobieren? Den tropfenden Wasserhahn endlich reparieren? Wenn Sie loslassen, haben Sie beide Hände frei!



© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>





Mit welchen nervigen Dingen  
wollen Sie sich im Alltag nicht mehr  
herumschlagen?

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the question and extending across the width of the page.





Januar 2020

Mo 30

Di 31

Neujahr

Mi 1

Do 2

Fr 3

Sa 4

So 5

KW 1

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Haben Sie eine schlechte  
Angewohnheit? Was könnten Sie  
daran ändern?

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the question and extending across the width of the page.



Januar 2020

Heilige Drei Könige

Mo 6

Di 7

Mi 8

Do 9

Fr 10

Sa 11

So 12

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

KW 2



Gibt es etwas, was Sie stattdessen  
gerne in Ihrem Alltag hätten?  
Warum war es bis jetzt noch kein  
Bestandteil davon?

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the main text.



Januar 2020

Mo 13

Di 14

Mi 15

Do 16

Fr 17

Sa 18

So 19

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

KW 3

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Wie könnten Sie Veränderungen in Ihrem Alltag umsetzen bzw. bewirken?



A series of horizontal dotted lines providing space for writing answers to the question above.

Januar 2020

Mo 20

Di 21

Mi 22

Do 23

Fr 24

Sa 25

So 26

KW 4

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

JAN

FEB

## FAZIT DES MONATS



Was konnten Sie in diesem Monat herausfinden?

---

---

---

Welche schlechten Angewohnheiten haben Sie verbannt? Fiel es Ihnen leicht oder war es schwierig?

---

---

---

Ihr Ziel für die Zukunft:

---

---





Januar/Februar 2020

Mo 27

Di 28

Mi 29

Do 30

Fr 31

Sa 1

So 2

KW 5

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später. Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«  
(ISBN 978-3-7474-0046-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

.....

Erinnere dich an gestern,  
denk an morgen und lebe heute.

.....

© des Titels »Das Leben ist zu kurz für später, Mein Plan, mein Jahr 2020«