

Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

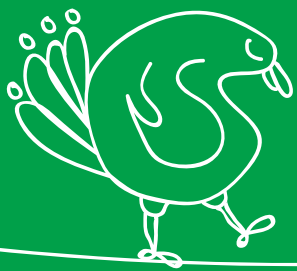
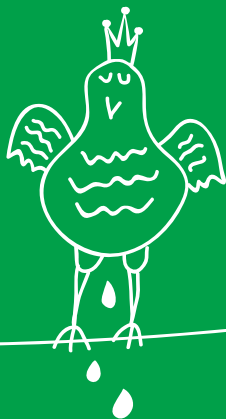
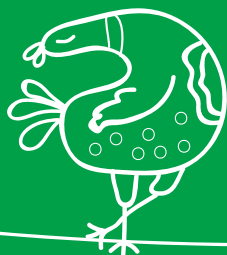
2020



© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg 2020«
(ISBN 978-3-7474-0059-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Witz scheiß

drauf



AUF EIN ENTSPANNTES JAHR 2020!

© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg 2020«
(ISBN 978-3-7474-0059-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Dieses Jahr wird super. Zumindest viel besser als letztes Jahr, denn im Laufe der nächsten 52 Wochen räumen wir auf. Wenn es einigermaßen läuft wie geplant, wird es ein Jahr, in dem du aufhörst Dinge zu tun, die du nicht willst, mit Leuten, die du nicht magst, um zu bekommen, was du nicht brauchst.

Jede Woche gibt es dazu eine Übung oder ein Gedankenexperiment und mit etwas Mut lässt du dir Ende des Jahres die Bikinifigur, alten Groll oder deine Macken mitsamt den ganzen Macken deiner Umgebung am Arsch vorbeigehen.



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					

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

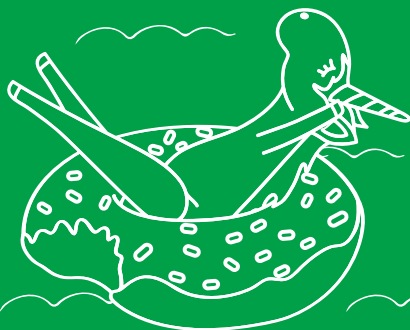
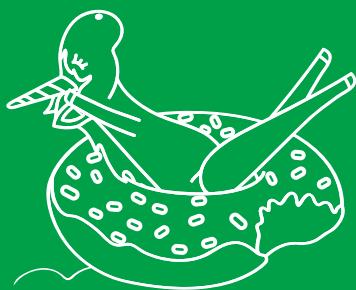
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November 2020

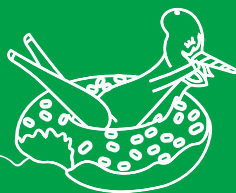
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

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			



NEN SCHEISS MUSS ICH



JANUAR

Aussehen



Lass diese Woche bei deiner Außendekoration etwas weg, das du normalerweise immer trägst/machst. Gehst du nie ohne Eyeliner aus dem Haus? Oder ohne verhüllende Strickjacke?

Pferdeschwanz oder Toupet? Egal, was es ist – überwinde dich. Und beobachte, wie du dich fühlst und was (nicht) passiert!



Januar 2020

Mo 30

Di 31

Neujahr

Mi 1

Do 2

Fr 3

Sa 4

So 5

KW 1



Wie lief's letzte Woche
ohne den Eyeliner, das
Toupet und die weite Jacke?
Hast du dich blöd gefühlt
oder gut? Hat dich etwas
überrascht? Oder hast du's
einfach nicht gemacht???

Tja, Überraschung!

Diese Woche machen
wir das gleich noch mal.
Wenn das aus Gründen
nicht geht: Mach's am
Wochenende.



Heilige Drei Könige

Mo 6

Di 7

Mi 8

Do 9

Fr 10

Sa 11

So 12



Mit welchem Teil von
deinem Äußeren haderst
du? Und wenn das mehrere
sind, mit welchem am
meisten? Große Nase?
Breiter Po? Generell mehr
Birne als Sexbombe?
Deine Aufgabe für die
Woche: Sei aufmerksam
deinen Mitmenschen
gegenüber und schau, wer
oben Genanntes noch viel
ärger hat als du.



Januar 2020

Mo 13

Di 14

Mi 15

Do 16

Fr 17

Sa 18

So 19

KW 3



Wenn du diese Woche die
Dinge isst, die du gerne
magst – den Dingsbums-
Strudel, das Super-Eis, die
Schokodrops und eine Pizza
mit allem – schmecke ganz
genau hin.

Stelle dir die Frage,
ob du auf diese Dinge
zugunsten einer Modelfigur
verzichten möchtest.
Na?



Mo 20

Di 21

Mi 22

Do 23

Fr 24

Sa 25

So 26



Bleiben wir beim Aussehen:
Sieh dir diese Woche deine
Mitmenschen an.

Wo entdeckst du
Schönheit, Attraktivität,
Anziehendes an anderen,
auch wenn sie nicht dem
gängigen Schönheitsideal
entsprechen?

In der U-Bahn, in der
Kita und beim Einkaufen:
Sieh dich um.

Was macht sie schön?



Mo 27

Di 28

Mi 29

Do 30

Fr 31

Sa 1

So 2

© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg 2020«

(ISBN 978-3-7474-0059-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Probier's mal mit Gemütlichkeit.

FEBRUAR

Selbstverbesserung

© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg 2020«
(ISBN 978-3-7474-0059-3) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Rituale bestimmen
unseren Alltag – und unser
Alltag ist der Großteil
unseres Lebens! Versuche
in deinem Morgenritual ein
Du-musst gegen ein *Ich-will*
einzutauschen.

Statt Beine rasieren eine
zweite Tasse Kaffee?

Ins Leere starren?

Statt föhnen Candy Crush
spielen?

Nur zu!



Mo 3

Di 4

Mi 5

Do 6

Fr 7

Sa 8

So 9



In deiner
Wunschvorstellung von dir
selbst bist du (kreuze an):

- ☐ Motivierter
- ☐ Hübscher
- ☐ Selbstbewusster
- ☐ Kreativer
- ☐ Liebevoller
- ☐ Dünner
- ☐ Für immer 25 Jahre alt

Liste ruhig noch ein paar
Dinge auf, die dir diese
Woche dazu einfallen:

.....

.....

.....

.....



Mo 10

Di 11

Mi 12

Do 13

Fr 14

Sa 15

So 16



Falte aus dem Blatt von letzter Woche mit den »Verbesserungswünschen« (oder falls du den Planer nicht zerstören willst, schreib sie noch einmal auf ein extra Blatt) ein Schiffchen. Such dir eine schöne Stelle an einem Bach, Fluss oder See und lass es fahren. Verabschiede dich damit von all diesen Dingen, die du nie sein wirst und gehe mit dem, was bleibt, einen Martini trinken.



Mo 17

Di 18

Mi 19

Do 20

Fr 21

Sa 22

So 23



MÄRZ FEB

Mach aus Minus Plus!
Denk diese Woche an
Eigenschaften von dir, die
du nicht so dolle findest
und drehe sie ins Positive.

*Aus Ich bin schüchtern
wird Ich gehe so schnell
niemandem auf den Keks
und Ich bin schnell auf 180
wird zu südländischem
Temperament!*



Mo 24

Di 25

Mi 26

Do 27

Fr 28

Sa 29

So 1