



Aufgabe



Das neue Jahr beginnt, und überall wimmelt es von guten Vorsätzen. Mehr Sport, weniger Kuchen, zur arschigen Kollegin nett sein? Wie wäre es denn dieses Jahr mit einem schlechten Vorsatz? Nimm dir etwas vor, was Freude macht. Mindestens einmal pro Woche abends Pizza und ein großes Eis im Bett essen zum Beispiel. Oder besorge dir eine zu große Hose, in die du hineinwachsen kannst.



Dezember / Januar

Kalenderwoche 53

28.
MONTAG

29.
DIENSTAG

30.
MITTWOCH

31.
DONNERSTAG
Silvester

1.
FREITAG
Neujahr

2.
SAMSTAG

3.
SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche
begehst du den Feiertag
der Heiligen drei Könige
mal anders. Mach dir selbst
drei kleine Geschenke
und singe zum Dank
dein Lieblingslied.

Du schenkst dir:
... statt Weihrauch.
... statt Myrrhe.
... statt Gold.



Januar

Kalenderwoche 1

4.

MONTAG

5.

DIENSTAG

6.

MITTWOCH

7.

DONNERSTAG

8.

FREITAG

9.

SAMSTAG

10.

SONNTAG





Aufgabe



Wenn dich Leute um etwas bitten, kannst du einfach nicht Nein sagen, obwohl es dir gerade nicht in den Kram passt? Die kleine Zusatzaufgabe für die Kollegin, das Telefonat mit der Mutter zur Unzeit oder die Notlüge für die Freundin – es muss ja nicht gleich ein Nein sein. Alternative Antworten, die du geben könntest:

- »Lass mich mal überlegen. Ich sage dir in ein paar Stunden Bescheid.«
- »Super, das passt mir nächste Woche ausgezeichnet.«
- »Dein Umzug? Klar! Ich hab zwar diesen juckenden Ausschlag, aber der Arzt sagt, er ist vermutlich nicht ansteckend.«
- Fallen dir selbst noch Antworten ein?



Januar

Kalenderwoche 2

11.

MONTAG

12.

DIENSTAG

13.

MITTWOCH

14.

DONNERSTAG

15.

FREITAG

16.

SAMSTAG

17.

SONNTAG





Aufgabe



Trennkost, Intervallfasten, Low-Carb ... Keine Diät hat bisher deine Speckröllchen verschwinden lassen? Blickst du voller Neid auf deine disziplinierten Freunde, die auf Zucker und Kohlenhydrate verzichten und nebenbei ein strammes Sportprogramm durchziehen? Lass diese Woche einfach ein Lebensmittel weg, das dir ohnehin nicht schmeckt. Die »No Zucchini«-Diät ist der heiße Scheiß aus Hollywood.



Januar

Kalenderwoche 3

18.
MONTAG

19.
DIENSTAG

20.
MITTWOCH

21.
DONNERSTAG

22.
FREITAG

23.
SAMSTAG

24.
SONNTAG





Aufgabe



Du hast das Bedürfnis, bei jeder Aufgabe 100 Prozent zu geben? Diese Woche nicht. Pro Tag stehen dir 100 Prozent zur Verfügung, die du auf verschiedene Tätigkeiten aufteilen kannst. Zeichne für jeden Tag ein Tortendiagramm, in das du deine Prozepte einträgst. Dein Diagramm ist um die Mittagszeit schon voll?

Prima! Dann kauf dir ein großes Stück Kuchen und lege für den Rest des Tages die Beine hoch.



Januar

Kalenderwoche 4

25.

MONTAG

26.

DIENSTAG

27.

MITTWOCH

28.

DONNERSTAG

29.

FREITAG

30.

SAMSTAG

31.

SONNTAG





Aufgabe



Schlagfertig sein ist manchmal ein Segen. Fallen dir oft die passenden Repliken erst zwei Stunden später ein? Wichtig ist, die Dinge trotzdem auszusprechen, mit der Zeit werden die Abstände von selbst kürzer. Also dreh in bester Columbo-Manier noch mal um und sprich es aus!

»Was ich noch sagen wollte: ...«



Februar

Kalenderwoche 5

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche ist Valentinstag. Wie oft hast du schon ein Geschenk bekommen, bei dem du innerlich mit den Augen gerollt hast, aber aus Höflichkeit hast du dich dennoch artig bedankt und es in den Schrank gepackt?

Suche die ganzen Herzenfrösche und scheußlichen Schokoladen zusammen, mach ein schönes Paket daraus und wirf es weg! Falls du das nicht übers Herz bringst, schicke es einfach an Tante Agathe.



Februar

Kalenderwoche 6

8.

MONTAG

9.

DIENSTAG

10.

MITTWOCH

11.

DONNERSTAG

12.

FREITAG

13.

SAMSTAG

14.

SONNTAG





Aufgabe



An Karneval hat man die Möglichkeit, seine verborgenen Seiten zu zeigen. Wer oder was wolltest du schon immer mal sein? Zieh die komplette Maskerade durch. Wenn es sein muss, gehe zum Kostümverleih. Wenn du nicht ausgehen magst, chill in voller Montur auf der Couch.



Februar

Kalenderwoche 7

15.

MONTAG

16.

DIENSTAG

17.

MITTWOCH

18.

DONNERSTAG

19.

FREITAG

20.

SAMSTAG

21.

SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche geht es ums Jammern. Beantworte die Frage »Wie geht's?« mit »Danke, gut«, »Passt schon« oder »Ich kann nicht klagen«, obwohl du eigentlich klagen könntest? Überlege dir, was in deinem Leben nervt, stressig ist oder dich belastet. Sobald jemand fragt, packe eine Sache davon aus und erzähle mindestens eine Minute lang davon.



Februar

Kalenderwoche 8

22.

MONTAG

23.

DIENSTAG

24.

MITTWOCH

25.

DONNERSTAG

26.

FREITAG

27.

SAMSTAG

28.

SONNTAG





Aufgabe



Bestimmt kennst auch du diese Menschen, die einem ungefragt Ratschläge geben. Einmal kurz geräuspert, schon empfehlen sie dir einen Tee gegen Heiserkeit. Du erwähnst, dass du dich über dein Herzblatt geärgert hast, und erhältst sofort Beziehungstipps. Im Normalfall bedankst du dich und versprichst vielleicht sogar, das bei Gelegenheit auszuprobieren? Nicht diese Woche! Antworte stattdessen mit »Wurde das nicht vor Kurzem von schwedischen Wissenschaftlern widerlegt?« und verlasse die Konversation.



März

Kalenderwoche 9

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG





Aufgabe



Am 8. März ist internationaler Frauentag. Frauen sind große Klasse. Welche magst du besonders und warum? Was gefällt dir an ihnen? Die Dinge, die du an anderen Frauen bewunderst, findest du auch bei dir selbst, wenn du genau hinsiehst. Du bist so charmant wie Salma Hayek und so ausgebufft wie Hillary Clinton? Finde Gemeinsamkeiten und freue dich daran. Übrigens: Wenn du ein Mann oder etwas anderes bist, kannst du trotzdem großartige Frauen-Eigenschaften haben!



März

Kalenderwoche 10

8.
MONTAG

9.
DIENSTAG

10.
MITTWOCH

11.
DONNERSTAG

12.
FREITAG

13.
SAMSTAG

14.
SONNTAG





Aufgabe



Der Frühling beginnt und mit ihm kehrt die Lebensfreude ein.

Überlege, welche Dinge dich erfreuen und dein Leben erblühen lassen. Wie oft nimmst du dir dafür Zeit?

Trage sie in eine Liste ein und mache mindestens zwei davon!



März

Kalenderwoche 11

15.

MONTAG

16.

DIENSTAG

17.

MITTWOCH

18.

DONNERSTAG

19.

FREITAG

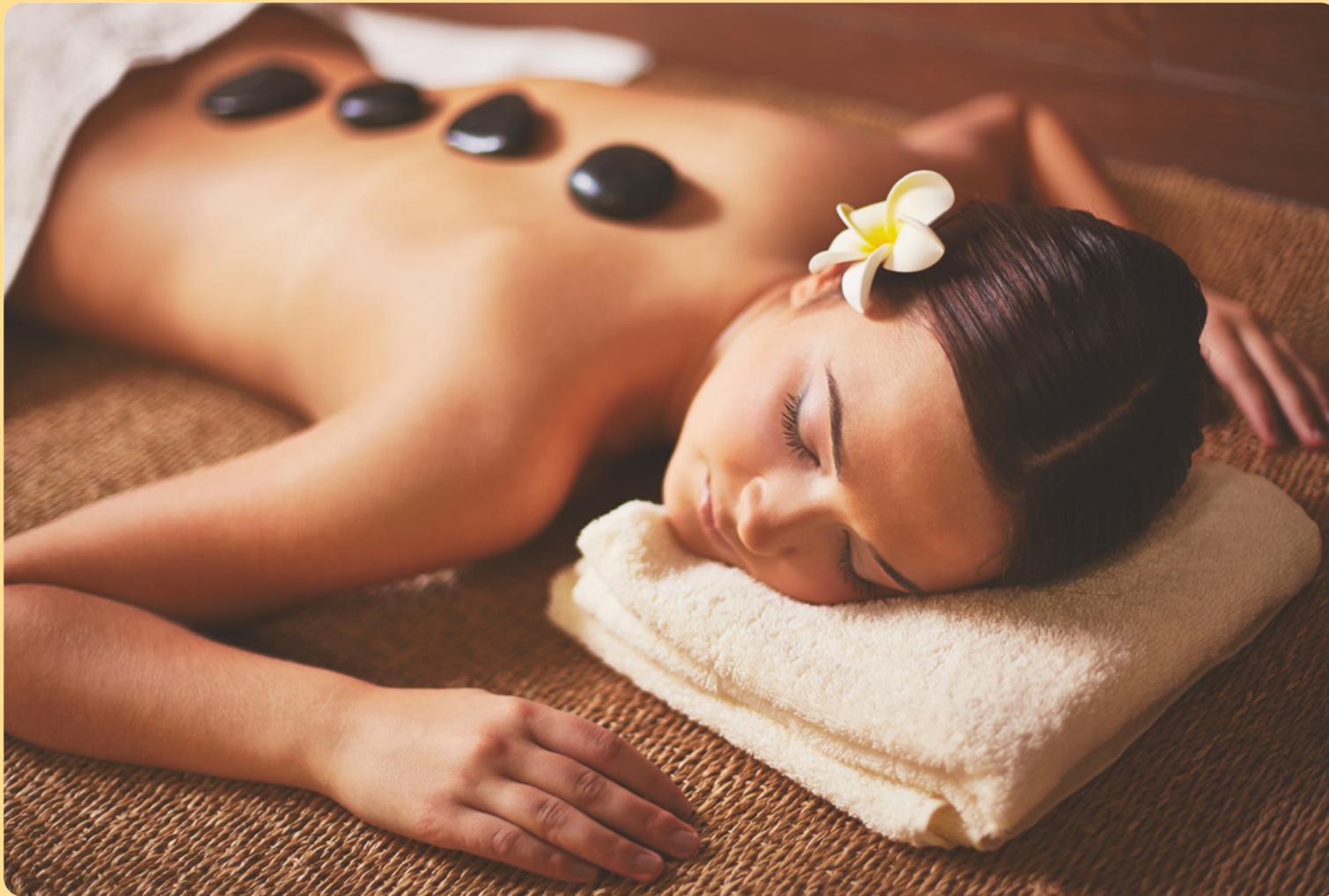
20.

SAMSTAG

21.

SONNTAG





Aufgabe



Zeitumstellung!

Gehörst du zu den Leuten, die nie wissen, ob man nun eine Stunde länger oder eine kürzer schlafen kann, obwohl es seit Ewigkeiten zwei Mal im Jahr dasselbe ist?

Dieses Jahr ist das vollkommen egal. Du nimmst dir einfach eine Stunde nur für dich. Ob du sie mit Onlineshopping, einem Bad mit duftenden Ölen oder mit Atmen verbringst, ist allein deine Sache.



März

Kalenderwoche 12

22.

MONTAG

23.

DIENSTAG

24.

MITTWOCH

25.

DONNERSTAG

26.

FREITAG

27.

SAMSTAG

28.

SONNTAG





Aufgabe



Es ist Ostern und der Osterhase versteckt die Osternester. Welchen vermeintlichen Makel an dir versteckst du normalerweise? Das Doppelkinn? Die Speckröllchen um deinen Bauch? Hammerzehen? Lass das diese Woche mal bewusst sein und feiere stattdessen deine liebenswerten Eigenheiten.



März / April

Kalenderwoche 13

29.
MONTAG

30.
DIENSTAG

31.
MITTWOCH

1.
DONNERSTAG

2.
FREITAG
Karfreitag

3.
SAMSTAG

4.
SONNTAG
Ostersonntag





Aufgabe



Letzte Woche hast du deine Aufmerksamkeit auf deine »Mängel« gelegt. Diese Woche drehen wir den Spieß um. Was gefällt dir besonders gut an dir?

Was kannst du besser als die meisten anderen? Keine falsche Bescheidenheit! Stelle deine Vorzüge zur Schau, gib damit an und zeige der Welt deine Schokoladenseite, ganz egal, ob es deine ausdrucksstarken Augen, deine schlanken Fesseln oder deine fantastischen Fähigkeiten im Kopfrechnen sind.



April

Kalenderwoche 14

5.

MONTAG
Ostermontag

6.

DIENSTAG

7.

MITTWOCH

8.

DONNERSTAG

9.

FREITAG

10.

SAMSTAG

11.

SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche ist »Ich-würde-ja-gern-aber«-Woche. Du würdest gern singen, triffst aber keinen Ton? Du würdest gern Schuhe mit hohen Hacken tragen, aber du gehst damit wie ein Holzknecht? Du würdest gern mit dem schicken Kollegen aus der Marketingabteilung zum Lunch gehen, aber du traust dich nicht, ihn zu fragen? Erstelle eine Liste mit drei »Ich-würde-ja-gern-aber«-Sätzen. Streiche den Teil nach »gern«. Wähle nun mindestens einen Satz aus. Fass dir ein Herz und mach es.



April

Kalenderwoche 15

12.

MONTAG

13.

DIENSTAG

14.

MITTWOCH

15.

DONNERSTAG

16.

FREITAG

17.

SAMSTAG

18.

SONNTAG

