



Aufgabe



Herzlich willkommen im neuen Jahr! Zunächst einmal solltest du dir selbst gratulieren, dass du es trotz allerlei Krisen bis hierher geschafft hast. Vor dir liegen nun 365 Tage, die darauf warten, dass dir Dinge am Arsch vorbei gehen. Am besten fängst du gleich damit an! Zücke deinen Terminkalender, suche den ersten unangenehmen Termin heraus und verschiebe ihn um mindestens eine Woche! Sei um keine Ausrede verlegen!



Dezember / Januar

Kalenderwoche 53

26.
MONTAG

27.
DIENSTAG

28.
MITTWOCH

29.
DONNERSTAG

30.
FREITAG

31.
SAMSTAG
Silvester

1.
SONNTAG
Neujahr



Aufgabe



Wie immer startet das neue Jahr mit dem Feiertag der Heiligen Drei Könige. Dieses Jahr bist auch du eine Königin oder ein König. Suche etwas aus, das dir normalerweise peinlich ist. Königin der Prokrastination, König der herumliegenden Dreckwäsche, Königin des Rotwerdens, König des Zuspätkommens? Alles ist möglich. Trage deine Krone mit Würde und stelle dich bei möglichst vielen Gelegenheiten mit deinem Titel vor.



Januar

Kalenderwoche 1

2.

MONTAG

3.

DIENSTAG

4.

MITTWOCH

5.

DONNERSTAG

6.

FREITAG

7.

SAMSTAG

8.

SONNTAG



Aufgabe



Es ist »Ich sollte wirklich mal«-Woche. Mach eine Liste mit mindestens drei Punkten, egal ob putzen, abnehmen, jemandem die Meinung sagen, Job oder Partner wechseln oder in der Karibik Urlaub machen. Frage dich dann, warum du das machen solltest. Lautet die Antwort anders als »weil ich es unbedingt will«, streiche den Punkt von der Liste. Wenn keine Punkte übrig sind, fang von vorne an, bis wenigstens einer übrigbleibt.



Januar

Kalenderwoche 2

9.

MONTAG

10.

DIENSTAG

11.

MITTWOCH

12.

DONNERSTAG

13.

FREITAG

14.

SAMSTAG

15.

SONNTAG





Aufgabe



Jede*r von uns hat die eine Sache, ohne die er oder sie nicht aus dem Haus gehen kann. Was ist es bei dir? Die Handtasche, das Make-up, das Handy oder der erste Kaffee am Morgen? Egal, was es ist, lass es diese Woche ein paarmal weg und schau, was passiert. Fällt es außer dir jemandem auf? Vergisst du nach einer Weile sogar, dass du es weggelassen hast, oder kannst du den ganzen Tag an nichts Anderes mehr denken?



Januar

Kalenderwoche 3

16.

MONTAG

17.

DIENSTAG

18.

MITTWOCH

19.

DONNERSTAG

20.

FREITAG

21.

SAMSTAG

22.

SONNTAG



Aufgabe



Na, wie ist es dir »ohne«
ergangen? Hast du dich unwohl
gefühlt oder war es halb so
schlimm? Diese Woche verlängern
wir die Übung in abgewandelter
Form. Diesmal suchst du dir einen
Ersatz: einen Einkaufsbeutel statt
der Handtasche oder ein Buch
statt des Handys. Trage eine
Sonnenbrille anstelle von
Make-up oder ersetze den Kaffee
durch Tee. Probier verschiedene
Dinge aus, und schau, was für
dich gut funktioniert.



Januar

Kalenderwoche 4

23.
MONTAG

24.
DIENSTAG

25.
MITTWOCH

26.
DONNERSTAG

27.
FREITAG

28.
SAMSTAG

29.
SONNTAG



Aufgabe



Die letzten beiden Wochen waren ziemlich anspruchsvoll, deshalb machen wir es uns diese Woche einfach. Versuche möglichst oft den Satz »Diese Woche geht das leider nicht« zu sagen. Am besten ist es, wenn du jedes Mal, wenn jemand etwas von dir will, innehältst, bevor du überhaupt etwas sagst und zunächst prüfst, ob du nicht stattdessen deinen Aufgabensatz sagen kannst. Viel Spaß beim Entspannen!



Januar / Februar

Kalenderwoche 5

30.
MONTAG

31.
DIENSTAG

1.
MITTWOCH

2.
DONNERSTAG

3.
FREITAG

4.
SAMSTAG

5.
SONNTAG





Aufgabe



Du machst dir Sorgen um deine Bikinifigur, aber Low-Carb und Sport sind einfach nicht dein Ding? Kein Problem! Schlüpf rein in deine Badesachen und wirf dich vor dem Spiegel in möglichst unvorteilhafte Posen. Bauch raus, Brust rein, Schultern vor! Rufe »Ich bin ein Panda!« und grunze laut dazu. Erfreue dich an deinem Körper, der offenbar für jeden Unfug zu haben ist. Und jetzt ist es Zeit für ein Nutellabrot!



Februar

Kalenderwoche 6

6.

MONTAG

7.

DIENSTAG

8.

MITTWOCH

9.

DONNERSTAG

10.

FREITAG

11.

SAMSTAG

12.

SONNTAG





Aufgabe



Nachdem du letzte Woche zum Tier geworden bist, nehmen wir uns diese Woche deine Mitmenschen vor. Die werden ja auch früher oder später einen Bikini oder eine Badehose tragen. Schau dich um! Wo möglich arbeitest du mit einem Biber zusammen, deine Nachbarin ist eine Flunder und der Barista an der Ecke ein Erdmännchen. Du wirst sehen: Die Gazellen sind ständig auf der Flucht und die Tiger sind immer allein.



Februar

Kalenderwoche 7

13.

MONTAG

14.

DIENSTAG

15.

MITTWOCH

16.

DONNERSTAG

17.

FREITAG

18.

SAMSTAG

19.

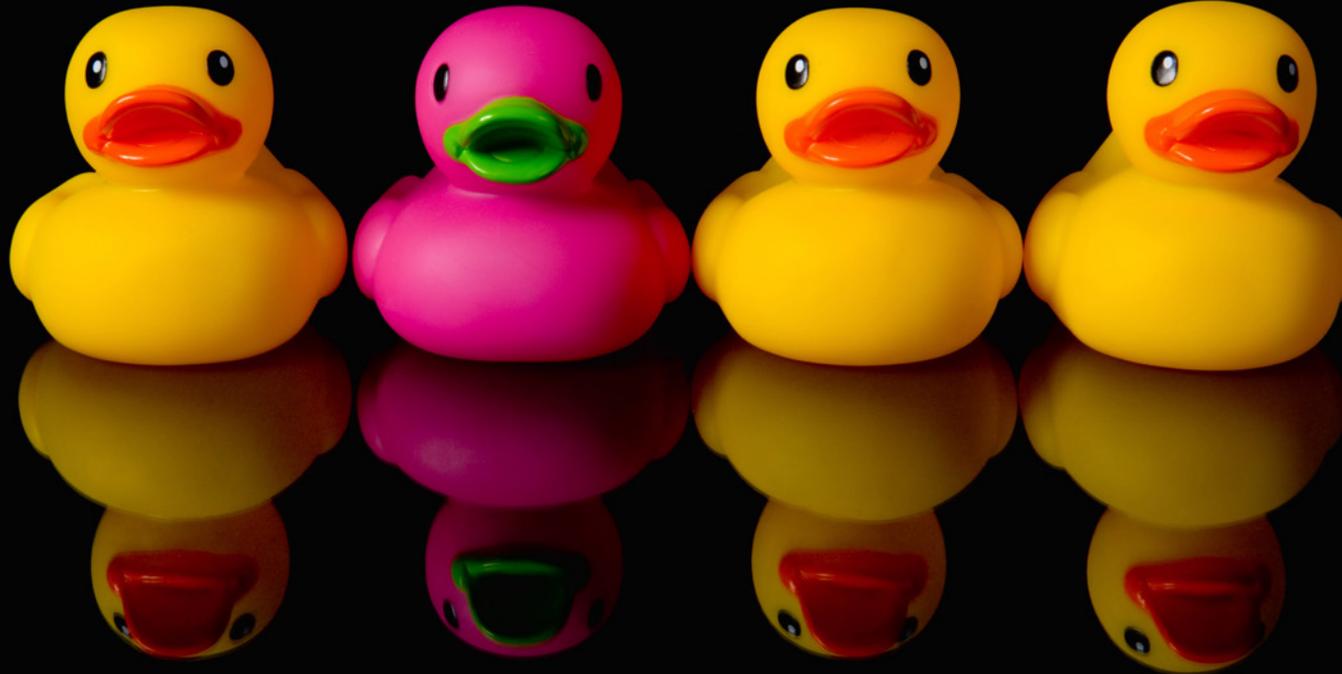
SONNTAG



Aufgabe



Nachdem du die Menschen als Tiere gesehen hast, kommt der Karneval. Es ist Zeit, eine andere Seite von dir auszuleben. Du stehst immer sofort auf, wenn der Wecker klingelt? Bleib liegen und entdecke die Snooze-Taste! Deine Tischmanieren sind unerreich? Rülpse in der Kantine! Gedeckte Farben sind dein Stil? Besorge dir ein pinkes Oberteil und bring Farbe ins Büro. Was denken die Anderen? Am Arsch vorbei!



Februar

Kalenderwoche 8

20.
MONTAG

21.
DIENSTAG

22.
MITTWOCH

23.
DONNERSTAG

24.
FREITAG

25.
SAMSTAG

26.
SONNTAG



Aufgabe



Wissenschaftler*innen haben herausgefunden, dass Menschen zwischen 2 und 200 Mal am Tag lügen. Wie ist das bei dir? Wie oft und warum lügst du? Gibt es bestimmte Menschen, die du oft anschwandelst und andere, bei denen du Hemmungen hast? Bist du geschickt oder leicht zu durchschauen? Führe diese Woche ein Lügen-Tagebuch und flunkere, dass sich die Balken biegen, damit es sich auch lohnt! Wie geht's dir als Pinocchio?



Februar / März

Kalenderwoche 9

27.

MONTAG

28.

DIENSTAG

1.

MITTWOCH

2.

DONNERSTAG

3.

FREITAG

4.

SAMSTAG

5.

SONNTAG





Aufgabe



Natürlich schwindeln aber auch deine Mitmenschen. Diese Woche glaubst du nichts, was Andere zu dir sagen. Dein*e Partner*in freut sich schon auf den Filmabend? Das ist bestimmt nicht wahr! Du bekommst ein Kompliment für die neue Frisur? In Wirklichkeit sieht sie aus wie ein Wischmopp. Deine Mutter jammert über ihr Rheuma? Die ist doch in echt topfit! Aber ist es wirklich so schlimm, dass die Anderen auch flunkern?



März

Kalenderwoche 10

6.

MONTAG

7.

DIENSTAG

8.

MITTWOCH

9.

DONNERSTAG

10.

FREITAG

11.

SAMSTAG

12.

SONNTAG



Aufgabe



Der Frühling steht vor der Tür und der Winter muss mitsamt seinem alten Kram weichen. Suche jeden Tag etwas aus, das in die Tonne kommt.

Die Monstera, die immer kümmerlicher wird? Aber die ist doch von Mama! Egal, raus damit! Der Bademantel, der dich im Nacken kratzt? Adieu, egal wie teuer er war! Das hässliche Poster, das du zu eurem Jahrestag bekommen hast? Ja, ich weiß. Dennoch: Am Arsch vorbei und weg damit!



März

Kalenderwoche 11

13.

MONTAG

14.

DIENSTAG

15.

MITTWOCH

16.

DONNERSTAG

17.

FREITAG

18.

SAMSTAG

19.

SONNTAG





Aufgabe



Sommerzeit: Der Tag beginnt früher und endet später. Oder andersrum? Egal, irgendwas dauert jedenfalls länger und etwas Anderes dafür kürzer. Morgens nur eine Katzenwäsche im Bad und dafür ein ausgedehntes Frühstück? Auch gut! Bei der Arbeit später anfangen und früher gehen? Wunderbar! Abends nur einen kleinen Salat und dafür ganz viel Dessert essen, geht auch klar. Hauptsache, das Blöde ist kurz und das Tolle lang!



März

Kalenderwoche 12

20.
MONTAG

21.
DIENSTAG

22.
MITTWOCH

23.
DONNERSTAG

24.
FREITAG

25.
SAMSTAG

26.
SONNTAG





Aufgabe



Einladungen sind toll!
Aber mal ehrlich, wie oft warst du schon beim Bowling oder Karaoke, obwohl du keine Lust hattest? Mit zwei Fragen findest du heraus, ob du hingehen solltest: Ist es mir wirklich wichtig, was die Person von mir denkt, wenn ich die Einladung ausschlage? Ist mir der Anlass der Veranstaltung wirklich wichtig? Lautet die Antwort beide Male »Nein!«, geht's am Arsch vorbei und ab auf die Couch!



März / April

Kalenderwoche 13

27.
MONTAG

28.
DIENSTAG

29.
MITTWOCH

30.
DONNERSTAG

31.
FREITAG

1.
SAMSTAG

2.
SONNTAG





Aufgabe



Es ist Ostern und wir feiern die Auferstehung. Im Alltag vernachlässigen wir oft Dinge, die uns Freude bereiten. Was hast du schon viel zu lange nicht mehr gemacht? Das romantische Dinner mit dem Herzensmenschen oder den Riesen-Eisbecher? Einen Besuch im Kino, einen Ausflug in die Berge oder einen Spieleabend mit den Freund*innen? Es spielt keine Rolle, was es ist oder wie lange es her ist: Diese Woche muss es sein!



April

Kalenderwoche 14

3.

MONTAG

4.

DIENSTAG

5.

MITTWOCH

6.

DONNERSTAG

7.

FREITAG
Karfreitag

8.

SAMSTAG

9.

SONNTAG
Ostersonntag





Aufgabe



Stell dir vor, dies ist deine letzte Woche auf Erden. Was möchtest du unbedingt noch machen? Gibt es Dinge, die du noch klären möchtest, oder Menschen, die du treffen willst? Brauchst du eine frisch geputzte Wohnung für deinen Abgang? Oder möchtest du nochmal einen leckeren Cocktail in deiner Lieblingsbar trinken? Fülle deine letzte Woche mit Dingen, die dir Freude bereiten und verzichte möglichst auf den Rest.



April

Kalenderwoche 15

10.

MONTAG
Ostermontag

11.

DIENSTAG

12.

MITTWOCH

13.

DONNERSTAG

14.

FREITAG

15.

SAMSTAG

16.

SONNTAG

