

Dieser Kalender gehört



Vorwort

Kennst du dieses Gefühl, wenn du einen neuen Kalender in der Hand hältst, die erste Seite aufschlägst und dir vornimmst, dein Leben in den Griff zu kriegen und alles zu planen? Wir schreiben uns direkt stolz unsere Termine, bestimmte Veranstaltungen und Geburtstage in unseren frischen Kalender. Das Ganze machen wir die ersten drei Tage lang, dann nur noch wöchentlich und anschließend gar nicht mehr. Warum? Die Motivation ist weg. Und da komme ich ins Spiel beziehungsweise dieser Planer.

Hi, ich bin Melisa, viele kennen mich auch als »memira.x«.

Vielleicht kennst du mich bereits durch Social Media, oder vielleicht bist du erst neulich mal auf deiner TikTok »For You«-Page auf ein Video von mir gestoßen. In beiden Fällen bin ich sehr glücklich, dass du in diesem Moment gerade meinen ersten eigenen Planer in deinen Händen hältst.

Bei der Erstellung des Kalenders war mir wichtig, dass er genauso vielseitig wird wie ich, und ich denke, das ist mir auf jeden Fall gelungen. Ich habe mir jede kleine Aufgabe selbst ausgedacht, das Design entwickelt und die Zeichnungen, die du hier finden wirst, selbst gestaltet. Meine Leidenschaft für das Zeichnen nicht nur im Internet, sondern auch in diesem Planer mit dir zu teilen zu können, macht mich sehr dankbar. Hier geht es aber nicht um mich, sondern um dich. Meine Gestaltungen sollen dir nur als Vorlage, als Inspiration für deine kreativen Umsetzungen dienen. Gestalte die Seiten deines Kalenders so, wie du willst. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

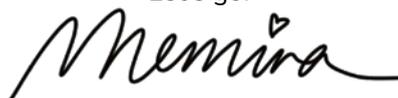
Wie du bereits gelesen hast, ist der Titel des Kalenders »Plan A«, und ich wünsche mir, dass er genau das für dich wird: dein Plan A, auf den du immer zurückgreifen kannst.

Denn meine Intention mit diesem Planer ist es nicht nur, dir zu helfen, deine Ziele aufzuschreiben, sondern auch, sie zu erreichen und vor allem dabei Spaß zu haben! Und dafür ist nicht allein Motivation der Schlüssel zum Erfolg, sondern Disziplin und Mut. Warte nicht auf den richtigen Moment, um etwas zu beginnen, denn so landest du immer wieder am Anfang. Versuche Schritt für Schritt deine Ziele anzugehen, denn etwas zu tun ist immer besser als gar nichts zu tun.

Und vergiss nicht: Wenn Plan A nicht funktioniert, keine Panik. Das Alphabet hat noch 25 andere Buchstaben. ;)

Mit diesem Planer habe ich mir einen kleinen Traum erfüllt. Bist du bereit, dass wir gemeinsam deinen erfüllen?

Let's go.



Bevor du loslegst

... würde ich dir gerne noch kurz erklären, was diesen Kalender ausmacht und wie du ihn benutzen kannst. Also, ich will dir natürlich nicht erklären, wie man generell einen Kalender benutzt, das wirst du schon selbst wissen. Aber dieser „Kreativ-Kalender“ hat ein paar Eigenheiten, und die möchte ich dir vorstellen. Los geht's!

Aufbau

Dieser Kalender ist undatiert, das bedeutet, dass du weder Angaben zu Monaten noch zu Jahren darin findest. Du kannst ihn daher zu jedem Zeitpunkt verwenden und bist nicht festgelegt, wann er startet und wann er endet. Denn wer sagt eigentlich, dass ich nur im Januar einen neuen Kalender anfangen darf?

Du findest nach einer allgemeinen Jahresübersicht, die du selbst ausfüllen kannst, immer Vier-Wochen-Einheiten. Das bedeutet nicht, dass sie für dich auch genau vier Kalenderwochen abdecken müssen! Wenn du mitten im Monat beginnst, ist das eben deine erste Woche. Aber selbst ein undatierter Kalender braucht irgendeine Art von „Ordnung“, nach der er funktioniert – und einen Vier-Wochen-Rhythmus fand ich einfach naheliegend. Insgesamt hast du Platz für zwölf mal vier Wochen, also ein ganzes Jahr.

Doodles: Jedes der Vier-Wochen-Päckchen startet mit einer Fertigmalseite, die ich selbst gezeichnet habe. Diese Seiten haben immer ein bestimmtes Thema, zum Beispiel Katzen, Sushi, das Weltall und viele mehr. Zeichne meine Vorlage weiter oder ergänze sie ganz in deinem eigenen Stil – wie es dir gefällt! Meine Doodles sollen eine kreative Inspiration für dich sein, die du ganz nach Lust und Laune fertig ausmalen und weitergestalten kannst.

Fun & Goals: Nach dem Doodle erwartet dich alle vier Wochen eine Mitmachseite. Ich wollte damit etwas Abwechslung in meinen Kalender bringen, damit nicht einfach nur eine Terminübersicht nach der nächsten kommt. Auf der Mitmachseite kannst du dich kleinen kreativen Herausforderungen stellen, die ich mir überlegt habe, und dir im „Goal Getter“ außerdem bis zu drei Ziele für die kommenden 4 Wochen setzen. Notiere dazu auch immer

die Schritte, wie du diese Ziele erreichen möchtest, und dann hake ab, was du schon geschafft hast! Was noch offen ist, kommt mit in die nächsten vier Wochen. Nimm dir also lieber nicht zu viel vor und überfordere dich nicht selbst, sondern komme Step by Step deinen Zielen näher!

Affirmationen: Unter dem „Goal Getter“ findest du immer eine Affirmation mit einem kleinen Text dazu von mir. Dieser Bereich liegt mir besonders am Herzen. Affirmationen sind positive Aussagen über dich selbst, wie ein Mantra, das du häufig wiederholst, um es fest in deinem Kopf zu speichern. Diese Wiederholungen können dir dabei helfen, negative Gedankenmuster zu löschen, und dein Unterbewusstsein dabei unterstützen, Blockaden zu lösen. Denn was wir über uns selbst denken, beeinflusst enorm, wie wir uns fühlen und damit auch, wie wir handeln. Was wir uns selbst sagen, die Art und Weise, wie wir in Gedanken mit uns umgehen, wie sehr wir uns wertschätzen und an uns glauben, kann unsere Verhaltensmuster verändern, uns mehr Selbstbewusstsein schenken und uns somit helfen, unsere persönlichen Ziele schneller zu erreichen.

Wochenseiten: Kommen wir zum wichtigsten Teil eines jeden Kalenders: Den Wochenübersichten! Vielleicht ist dir beim Durchblättern schon aufgefallen, dass sich a) die Farben im Buch verändern und b) die Terminseiten im Vergleich zu den anderen sehr schlicht gehalten sind? Beides ist natürlich Absicht und gut durchdacht! Wenn du mich kennst, dann weißt du, wie gerne ich zeichne und mich kreativ auslebe. Daher wollte ich ganz viel Raum für eigene Gestaltung in meinem Planer und habe mich für schlichte Übersichten entschieden. Gleichzeitig kenne ich aber auch das Gefühl, vor dem leeren Blatt zu sitzen und einfach nicht zu wissen, was ich malen soll. Und deswegen habe ich die Doodle-Seiten integriert! Sie können dir für exakt diesen Fall die Inspiration liefern, zu welchem Thema du die nächsten Wochen gestalten willst. Pro Doodle habe ich eine Farbe benutzt, die den Farbton der weiteren Seiten vorgibt. Orientiere dich daran, mach genau das Gegenteil, halte dich an das Thema oder lass die Seiten so clean, wie sie sind, wenn dir das am besten gefällt. Du allein entscheidest.

Oben links kannst du auf jeder Doppelseite den Monat eintragen. Probier dich hier mal an neuen Schriften oder Verzierungen aus! Die undatierten Wochenübersichten selbst sind dann zum Eintragen deiner Termine und Hausaufgaben, für Geburtstage und To-dos gedacht. In den kleinen Kreis kommt das jeweilige Datum. Das Praktischste: Wenn du deinen Kalender mal ein oder zwei Wochen gar nicht brauchst, musst du trotzdem keine

Seiten überspringen, denn du trägst das Datum ja selbst ein. Es ist immer genau die Woche, in der du dich gerade befindest. Damit gibt es keine Platzverschwendung mehr wie beispielsweise bei anderen Kalendern.

In den „What else?“-Kasten schließlich kannst du reinschreiben, was immer nicht mehr in die Tagesfelder passt. Zusätzliche Notizen, To-dos, wichtige Abgabefristen, einen Habit Tracker oder aber Platz für noch mehr Kreativität!

Monatsseiten: Bei einem undatierten Kalender hätte es nicht geklappt, die Monatsübersichten in regelmäßigen Abständen zwischen den Wochen zu verteilen. Ich weiß ja vorher nicht, in welchem Monat du deinen Kalender startest. Daher findest du 12 Monatsübersichten hinten im Buch, bei denen du selbst festlegst, welchen Monat sie abbilden. Trage hier Geburtstage oder Urlaubszeiten ein, nutze sie als Zykluskalender, als monatlichen Habit Tracker oder was auch immer dir vorschwebt!

Notizen: Für alles, was du immer wieder brauchst, aber ständig vergisst, gibt es ganz am Ende des Buches noch genug Notizseiten, um es niederzuschreiben. Telefonnummern, Adressen, lateinische Verbindungen, Matheformeln, Erinnerungslisten – oder male die Seiten einfach aus! Du weißt am besten, was zu dir passt.

Wie du diesen Kalender letztendlich verwendest, ist ganz allein deine Entscheidung: Nutze ihn für deine kreative Pause im Alltag, als Kritzelbuch oder Terminplaner für die Arbeit, die Schule, in der Uni oder als Inspiration für dich und deine Freunde. Wie immer du ihn verwendest, mir ist nur eins wichtig: Hab Spaß dabei und sei kreativ, denn das Leben ist voller Farben!

Ach ja, und poste gerne Bilder von deinen gestalteten Seiten auf Insta! Ich bin so neugierig!

Januar:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Februar:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

März:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

April:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mai:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Juni:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Juli:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

August:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

September:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Oktober:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

November:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Dezember:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

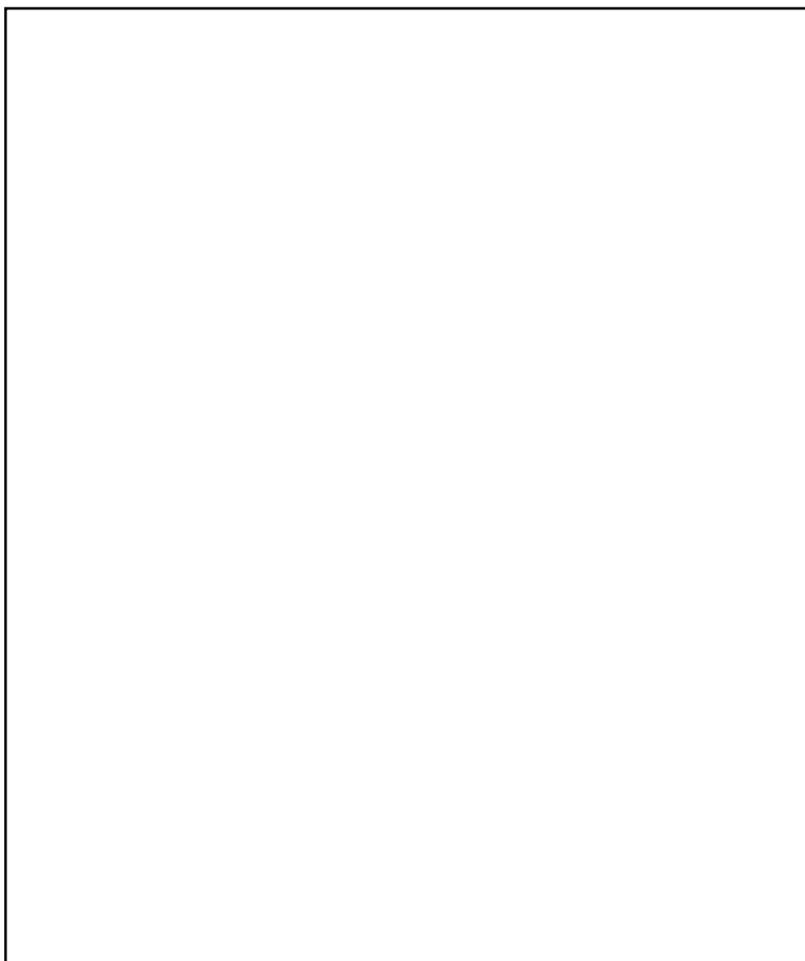




me.

meme.me

Klebe hier ein lustiges Bild von dir ein
oder zeichne dich. Versieh dein Werk dann
mit einer passenden Caption!



CAPTION:



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag

What else?



Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag

What else?