

Durch das Jahr mit Fülle und Freude



Der Kalender für deine Prioritäten und Erlebnisse.



Über diesen Kalender

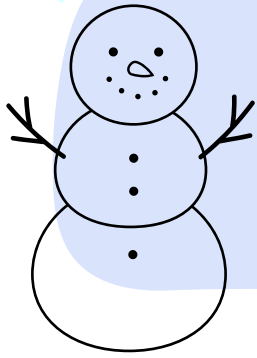
Warum sollten "Friede, Freude, Eierkuchen" nicht unser Leben beeinflussen? folgende Übersicht gibt dir die Möglichkeit, mehr unbeschwerte Momente in deinem Alltag zu platzieren.

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann kennst du es wahrscheinlich: Es wäre so schön, die Vorweihnachtszeit gemütlich zu verbringen, Kekse zu backen und auf den Weihnachtsmarkt zu gehen. Stattdessen bricht Hektik aus, weil der Adventskalender Ende November noch nicht vorbereitet ist und endlich Geschenke gekauft werden müssen... Es wäre so schön, im Frühjahr Zeit zu finden, Blumen zu pflanzen oder ihnen einfach nur beim Blühen zuzuschauen. Stattdessen versuchst du, deiner ToDo Liste gerecht zu werden... Es wäre so schön, im Juli den Sommer genießen zu können und am Meer ein Eis zu essen. Stattdessen müssen vorm Ende der Sommerferien noch überfällige Vorbereitungen getroffen werden... Aber du managest einen Großteil eures Familienalltags und denkst an alles.

Hol dir mit diesem Kalender deine Zeit für Genuss zurück. Plane Zeit ein, um Erinnerungen zu schaffen und setze Prioritäten für die schönen Dinge in deinem oder eurem Leben. Mach es dir (wieder) schön!

Arbeit mit den Monatsblättern

1. Du findest jeden Monat auf dem Blatt oben rechts ein Feld für relevante Termine. Ergänze wichtige (!) Daten.
2. Auf den Monatsblättern findest du sowohl Vorschläge für Erlebnisse als auch kleine Aufgaben, die dir späteren Stress ersparen sollen. Schau aber bei diesen Vorschlägen genau darauf, ob sie für dich/euch überhaupt relevant sind und lass sie dir nicht von mir über bügeln! Streiche gerne alles weg, was nicht gebraucht wird, Rosinenpicken ist erwünscht.
3. Trage dir in dein Monatsblatt ein, welche Prioritäten du im Blick behalten möchtest. Folgende Fragen können dabei helfen:
 - Gibt es wichtige Ereignisse, die vorbereitet werden müssen (Bsp. Geburtstagsparty, Laternenlauf)? Überlege, wann mit der Vorbereitung gestartet werden sollte und schreibe ToDos ggf. schon in den vorhergehenden Monat, um Last-Minute-Hektik zu vermeiden.
 - Welche Feste möchte ich feiern?
 - Was möchte ich für mich tun oder allein unternehmen?
 - Was möchte ich mit meiner Familie erleben?
 - Für welches Projekt möchte ich mir Zeit nehmen?
4. Frage auch deine Familie, welche Erlebnisse sie sich wünscht und welche Aufgaben anfallen. Spätestens ab jetzt ist es eine gemeinsame Liste.
5. Prüft die Punkte: Ist alles ohne Stress machbar und realisierbar? (Wenn sie das nicht sind, setzt sie in Klammern oder streicht sie ganz.) Wer übernimmt welche Aufgaben?
6. Vereinbart Termine, zu denen ihr das Monatsblatt während des Monats prüft oder legt es dorthin, wo ihr es im Blick habt.



Januar

Termine

☐ gemeinsam auf dem Fernseher Fotos aus dem letzten Jahr anschauen

☐ Fotobuch der Bilder aus dem letzten Jahr gestalten

☐ Bastel- und Maltag

☐ wenn Schnee liegt: Schlittenfahrt oder Schneespaziergang

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Februar

Termine

☐ Wohnzimmerpicknick

☐ Schwimmbad- und/oder Saunabesuch

☐

☐

☐

☐

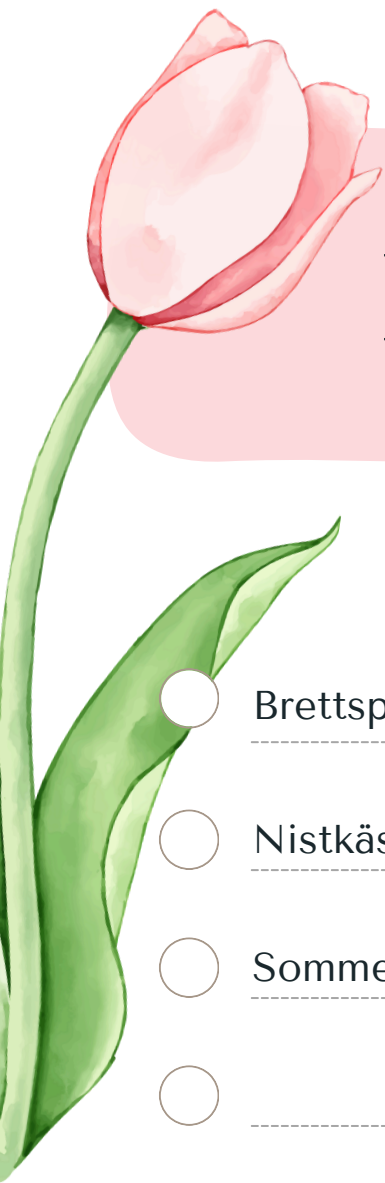
☐

☐

☐

☐

☐



März

Termine

☒ Brettspielolympiade veranstalten

☐ Nistkästen aufhängen

☐ Sommerkleidung/-schuhe checken

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

April

Termine

☐ Ostereier anmalen

☐ Kekse oder Hefezopf backen

☐ Sommerblumen aussäen

☐ Winterkleidung verstauen, ggf. aussortieren

☐

☐

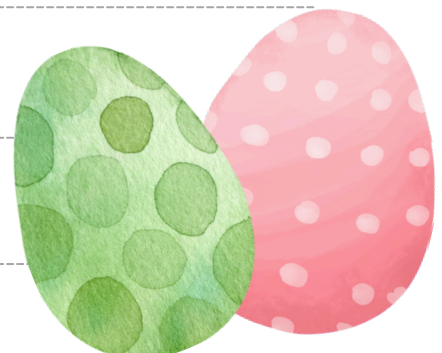
☐

☐

☐

☐

☐





Juni

Termine

☐

Eis selber machen

☐

Freiluftkino buchen oder zu Hause gestalten

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Juli

Termine

☐

Freibadbesuch

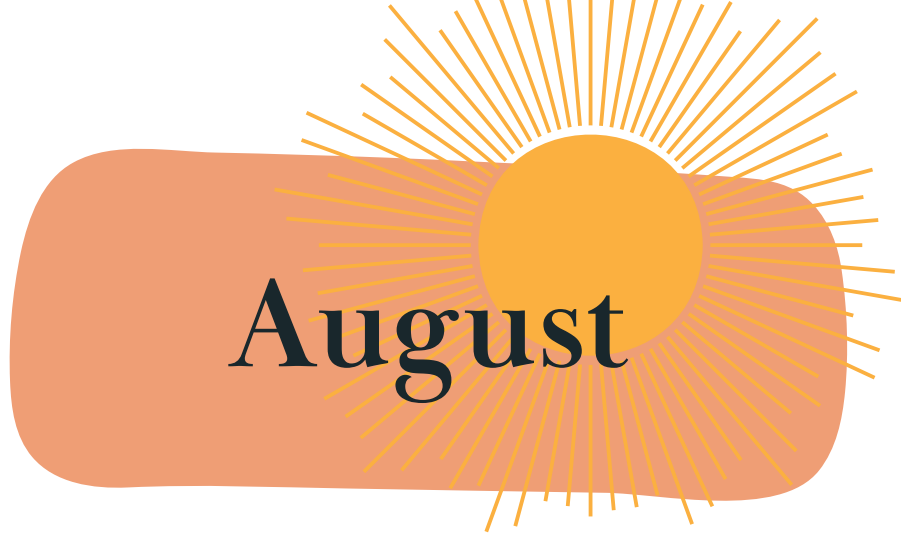
☐

Grillparty

☐

Vorbereitungen neues Schul-/KiTa-Jahr (Material, Kleidung)

☐☐☐☐☐☐☐☐



Termine

☐ am Lagerfeuer Stockbrot backen

☐ Barfußspaziergang

☐☐☐☐☐☐☐☐☐



Termine

- ☐ Kastanien sammeln und Herbstdeko basteln
- ☐ Weihnachtstermine planen/Tickets buchen (Theater, Konzerte etc.)
- ☐ mögliche Aktivitäten für den Advent sammeln/Verabredungen treffen
- ☐ Adventskalender planen und Besorgungen machen
- ☐ optional: Gefrierschrank und Kühlschrank prüfen; was kann gegessen werden, um Platz für Weihnachtsessen zu schaffen?
- ☐ Winterkleidung/-schuhe checken
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Oktober

Termine

- ☐ Halloweenparty

- ☐ Spielzeug/Kram aussortieren

- ☐ Silvesterplanung (Party vs. Ruhe, Verabredungen, Fahrten etc.)

- ☐ Sommerkleidung verstauen, ggf. aussortieren

- ☐ Weihnachtsgeschenke planen: Wer wünscht sich was? Kinder dürfen mit Wunschlisten starten (Abgabefrist besprechen)

- ☐ Termine für Dezember machen: Arzt (Medikamente), Friseur, Massage und Co.

- ☐

- ☐

- ☐

- ☐

- ☐



November

Termine

- ☐ Laternenlauf
- ☐ Vogelfutter aushängen
- ☐ Weihnachtskarten vorbereiten/schreiben
- ☐ falls Gäste zu Weihnachten kommen: Stühle, Geschirr und Besteck zählen und ggf. ergänzen
- ☐ weihnachtlich dekorieren
- ☐ Einkaufsplanung für Weihnachtsessen, ggf. frühzeitig Online-Bestellung für Essenslieferung zu Weihnachten abschicken
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Termine

☐ Weihnachtsmarktsbesuch

☐ Schlittschuhlaufen

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Noch ein Wort..

Danke, dass du diese Reise durch das Jahr mit mir machst. Ich hoffe, die Monatsblätter bereiten dir Freude und wünsche dir, dass du sie füllen kannst mit Erlebnissen, die dir in guter Erinnerung bleiben.

Beachte bitte, dass immer gilt: Krankheitsfälle, eine kaputte Waschmaschine oder beruflicher Workload haben einen Einfluss auf deine Energie und das Monatsblatt. Dagegen kann niemand etwas tun und einige deiner Punkte dürfen (und müssen) in solchen Fällen abgesagt, verschoben oder geändert werden.

Wenn du das Gefühl hast, Fülle, Freude, Leichtigkeit und Glück bleiben dir verwehrt oder sind blockiert, melde dich gerne bei mir.

Mein Angebot findest du unter www.wiebkehulsebusch.de. Ein Erstgespräch ist unverbindlich und kostenfrei.

Bis dahin alles Gute,

Wiebke Hülsebusch

Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.wiebkehulsebusch.de
E-Mail: info@wiebkehulsebusch.de
Telefon: 01522 7766032

