



Strukturiere dein Jahr mit Raum
für persönliche Ziele und neue
Chancen

Lebe Lieber Fesch

Die Jahresplanung ist mehr als nur eine Liste von Aufgaben – sie ist eine Reise zu dir selbst. Mit jeder Affirmation, die du sprichst, und jeder achtsamen Entscheidung, die du triffst, öffnest du dein Herz für neue Möglichkeiten. Diese Checkliste soll dich dabei unterstützen, deine Ziele mit Klarheit und Ruhe zu setzen, und dich sanft daran erinnern, dass Selbstfürsorge und ein offener Geist der Schlüssel zu einem erfüllten Jahr sind.

Lass dich von den Affirmationen inspirieren und finde in jeder Reflexion die Kraft, die du für deinen Weg brauchst.

Disclaimer

Die enthaltenen Übungen und Anleitungen dienen lediglich zu Informationszwecken. Bitte führe alle Übungen nur nach eigenem Ermessen durch und höre sofort auf, wenn du dich unwohl fühlst oder Beschwerden auftreten. Die Anwendung der beschriebenen Techniken erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Zweifelsfall konsultiere bitte einen Arzt oder Fachmann, bevor du mit den Übungen beginnst.

Monatsplan

Ziele und wichtige Ereignisse

Affirmation

Monat _____

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Ideen für 12 Affirmationen des Monats

Januar

"Ich starte das neue Jahr mit Klarheit und Fokus, bereit, meine Ziele zu erreichen."

Februar

"Ich vertraue auf meine Fähigkeit, kontinuierlich zu wachsen und mich weiterzuentwickeln."

März

"Jeden Tag öffne ich mich für neue Chancen und lasse meine Kreativität fließen."

April

"Ich bin im Einklang mit dem Rhythmus des Lebens und nutze jede Gelegenheit mit Bedacht."

Mai

"Mit jedem Schritt, den ich mache, komme ich meinen Zielen näher."

Juni

"Ich bin flexibel und anpassungsfähig, bereit, auf Veränderungen zu reagieren."

Juli

"Ich gönne mir die Zeit, innezuhalten und meine Fortschritte zu würdigen."

August

"Ich bin offen für das Unbekannte und bereit, neue Wege zu erkunden."

September

"Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und schaffe Platz für Neues."

Oktober

"Ich bin fokussiert und entschlossen, meine Träume in die Realität umzusetzen."

November

"Ich nutze meine innere Stärke, um Herausforderungen in Chancen zu verwandeln."

Dezember

"Ich reflektiere mit Dankbarkeit über das vergangene Jahr und plane mit Zuversicht für das nächste."

Anleitung zur Festlegung von Jahreszielen (kurz- und langfristig)

Beginne damit, dich in einem ruhigen Moment auf deine inneren Wünsche und Bedürfnisse zu besinnen.

Frage dich, was du in den nächsten zwölf Monaten erreichen möchtest.

Unterteile deine Ziele in zwei Kategorien: Kurzfristige Ziele, die du innerhalb der nächsten drei Monate erreichen kannst, und langfristige Ziele, die über das gesamte Jahr hinweg oder darüber hinaus Bestand haben.

Notiere dir diese Ziele und formuliere sie präzise.

Für jedes Ziel, das du festlegst, erstelle einen konkreten Aktionsplan mit kleinen, umsetzbaren Schritten.

Überlege, wie du deine Fortschritte regelmäßig überprüfen kannst und bleibe flexibel, falls sich deine Prioritäten ändern

Reflexionsfragen, um Ziele zu hinterfragen und anzupassen

Januar

„Was möchte ich in diesem Jahr wirklich erreichen, und warum ist es mir wichtig?“

Februar

„Bin ich auf dem richtigen Weg, um meine kurzfristigen Ziele zu erreichen?“

März

„Welche Schritte habe ich unternommen, um meine Kreativität zu fördern?“

April

„Welche unerwarteten Möglichkeiten sind aufgetaucht, und wie habe ich darauf reagiert?“

Mai

„Welche Herausforderungen habe ich bisher gemeistert, und was habe ich daraus gelernt?“

Juni

„Bin ich flexibel geblieben, wenn sich meine Pläne geändert haben?“

Juli

Was kann ich tun, um mich selbst mehr zu würdigen und meinen Fortschritt zu feiern?“

August

„Welche neuen Wege habe ich erkundet, und wie haben sie mein Leben bereichert?“

September

„Welche Dinge oder Gewohnheiten hindern mich daran, meine Ziele zu erreichen?“

Oktober

„Welche konkreten Schritte fehlen noch, um meine langfristigen Ziele zu erreichen?“

November

„Wie habe ich Herausforderungen in Chancen verwandelt, und was kann ich noch verbessern?“

Dezember

„Bin ich mit den erreichten Zielen zufrieden, und wie plane ich für das nächste Jahr?“

Jahresplan

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

Lebe Lieber Fesch

Quartalsplanung

Januar

Februar

März

1. Quartal

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

April

Mai

Juni

2. Quartal

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Quartalsplanung

Juli

August

September

3. Quartal

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Oktober

November

Dezember

4. Quartal

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Achtsamkeitsübungen zur Quartalsreflexion und Ausrichtung auf neue Möglichkeiten

Erstes Quartal (Januar-März)

Nimm dir Zeit für eine ruhige Meditation, in der du deinen Atem beobachtest und dich auf das Gefühl der Neuanfänge konzentrierst. Visualisiere deine Jahresziele und lass die Bilder in deinem Geist entstehen, wie du diese Ziele erreichst. Fühle die Freude, die dich durchströmt, wenn du neue Möglichkeiten ergreifst.

Zweites Quartal (April-Juni)

Finde einen Ort in der Natur, an dem du dich wohlfühlst, und verbinde dich mit deiner Umgebung. Spüre den Boden unter deinen Füßen und atme tief ein und aus. Lasse Gedanken zu möglichen Veränderungen und neuen Wegen in deinem Leben kommen und gehen, ohne sie zu bewerten.

Drittes Quartal (Juli-September)

Nutze eine Atemübung, um dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Atme tief ein und zähle dabei bis vier, halte den Atem für vier Sekunden an und atme dann für vier Sekunden aus. Nutze diese Übung, um Klarheit über deine nächsten Schritte zu gewinnen.

Viertes Quartal (Oktober-Dezember)

Setze dich in Stille und reflektiere über das vergangene Jahr. Denke über deine Fortschritte, Herausforderungen und neuen Möglichkeiten nach. Bedanke dich bei dir selbst für die Hingabe und Anstrengungen, die du in diesem Jahr aufgebracht hast. Richte deinen Blick auf das kommende Jahr und öffne dich für neue Chancen.

Checkliste für monatliche Selbstfürsorge

Jeder Monat bietet eine neue Gelegenheit, sich selbst bewusst Gutes zu tun.

Plane jeden Monat einen Tag, der nur dir gehört. Nutze diesen Tag, um etwas zu tun, das dir Freude bereitet, sei es ein Spaziergang in der Natur, ein entspannendes Bad, eine Massage oder das Lesen eines inspirierenden Buches.

Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was dir in diesem Monat besonders gut getan hat, und wie du mehr davon in deinen Alltag integrieren kannst.

Stelle sicher, dass diese Tage fest in deinem Kalender eingeplant sind und priorisiere sie so hoch wie jede andere wichtige Aufgabe.

Selbstfürsorge ist der Schlüssel, um offen für neue Chancen zu bleiben. Wenn du gut für dich selbst sorgst, schaffst du den Raum und die Energie, um Gelegenheiten zu erkennen und zu ergreifen.

Indem du regelmäßig Momente der Ruhe und des Rückzugs einplanst, stärkst du deine innere Balance und bleibst empfänglich für die Veränderungen und Möglichkeiten, die das Leben dir bietet.

Gönne dir Pausen, um deine Gedanken zu sortieren und lass dich nicht von äußeren Einflüssen stressen.

In der Stille und im Einklang mit dir selbst findest du oft die besten Ideen und erkennst die Chancen, die vor dir liegen.

Ideen für monatliche Selbstfürsorge

Monatlicher Wellness-Tag

Besuche ein Spa, nimm ein langes Bad zu Hause, oder genieße eine Massage.

Monatlicher Naturausflug

Verbringe Zeit in der Natur, um frische Luft zu tanken.

Monatlicher Digital-Detox

Nutze die Zeit ohne Handy, lese, meditiere oder komme einfach zur Ruhe.

Monatliche Kreativsession

Widme dich deiner Kreativität. Male, Schreibe, Bastle oder Musiziere.

Monatliches Journaling

Setze dich hin und reflektiere über den vergangenen Monat.

Monatlicher Self-Care-Einkauf

Gönne dir etwas Besonderes, das dir Freude bereitet – eine besondere Köstlichkeit.

Monatliche Meditation oder Yoga-Retreat

Nimm an einem eintägigen Meditations- oder Yoga-Retreat teil, um zu entspannen.

Monatliche Reflexion & Zielsetzung

Reflektiere über deine Fortschritte. Überlege dir neue Ziele, die inspirieren und motivieren.

Monatlicher Genussmoment

Genieße bewusst ein Essen oder ein Dessert. Nimm dir die Zeit zu genießen.

Monatliches Dankbarkeitsritual

Schreibe eine Liste mit Dingen, für die du dankbar bist. Teile deine Dankbarkeit.

Monatliche "Me-Time" im Kalender blockieren

Trage jeden Monat eine feste Zeit ein, in der du dich auf deine Bedürfnisse konzentrierst.

Monatliche Lesezeit

Wähle ein Buch aus, das dich interessiert, und plane regelmäßige Lesestunden ein.

Monatliche Selbstpflege-Routine

Widme dich deiner Haut-, Haar- oder Körperpflege in besonderem Maße.

Monatliche Dankbarkeitsübung

Schreibe am Ende des Monats drei Dinge auf, die dir Freude bereitet haben.

Monatlicher "Nein-Sagen"-Tag

Wähle einen Tag im Monat, an dem du bewusst auf deine Grenzen achtest.

Selbstfürsorge Notizen

Reflexionsfragen passend zu neuen Chancen und spontanen Ideen

„Wie fühlt sich diese neue Möglichkeit für mich an? Spüre ich Aufregung oder Unbehagen?“

„Welche langfristigen Auswirkungen könnte diese Chance auf mein Leben haben?“

„Was muss ich tun, um diese Möglichkeit bestmöglich zu nutzen?“

„Welche Ressourcen oder Unterstützung benötige ich, um diese Idee zu verwirklichen?“

„Wie passt diese neue Idee zu meinen bestehenden Zielen?“

„Bin ich bereit, Risiken einzugehen, um diese Chance zu ergreifen?“

„Welche alten Gewohnheiten oder Denkmuster muss ich loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?“

Neue Ideen & Chancen

Erreichte Ziele, neue Chancen,
persönliche Entwicklung

Jahresend-Reflexion

Erreichte Ziele, neue Chancen, persönliche Entwicklung

Persönliche Abschieds-Affirmationen des Jahres

Gedanken zu den Zielen und Möglichkeiten für das nächste Jahr.
