

DAS KOMMENDE JAHR

DAS KOMMENDE JAHR



Produziert von Láthatatlan Kiadó
und den Freiwilligen der Invisible University International.*

*Aiko Hollmann, Békéssy László, Christian Maurer, Freisinger Ádám, König Helga, Mich Wyser,
Michael Freitag, P. Tóth András, Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*

<http://yearcompass.com/de>

* Wir sind Ungarn und dieses Arbeitsbuch ist eine deutsche Übersetzung unserer originalen Arbeit.
Solltest du irgendwelche Rechtschreibfehler, Fehler in der Grammatik oder falsche Formulierungen entdecken,
so sei so nett und sende uns eine Nachricht über die obige Webseite.

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Diese Arbeit ist unter der
„Creative Commons International license“ lizenziert.



Namensnennung-Nicht kommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0



2014 « | » 2015

JAHRESPLANER ARBEITSHEFT

WAS IST DAS?

Dieses Arbeitsheft hilft Dir auf das letzte Jahr zurückzuschauen und das Jahr vor Dir zu planen.

WARUM IST ES GUT FÜR MICH?

Dein Jahr zu planen ist eine gute Gewohnheit. Es hilft Dir Deine Erfolge und Leiden zu identifizieren, und hilft Dir zu erkennen, was alles innerhalb nur einem Jahr geschehen kann. Durch das Lernen aus der Vergangenheit kannst Du Deine Zukunft so planen, dass Du nicht immer wieder die gleichen Muster wiederholst, und das Gefühl hast, Dein eigenes Leben selbst unter Kontrolle zu haben.

WAS BRAUCHE ICH?

ERSTE VERSION (EINZELVERSION)

- mindestens 1 Stunde (ununterbrochen) Zeit für deine Zukunftsplanung,
- mindestens 2 Stunden (ununterbrochen) Zeit für deinen Rückblick,
- einen Kalender des letzten Jahres,
- eine ausgedruckte Version dieses Jahresplaners,
- Ehrlichkeit & Offenheit,
- deine Lieblingsstifte.

ZWEITE VERSION (GRUPPENVERSION)

- eine inspirierende Gruppe von Leuten (2-10 Personen),
- zumindest 4 Stunden kreativer Zeit,
- einen Kalender des letzten Jahres,
- eine ausgedruckte Version dieses Jahresplaners,
- Ehrlichkeit & Offenheit,
- deine Lieblingsstifte.

DAS KOMMENDE JAHR

ICH GLAUBE, DASS DIESES JAHR ALLES MÖGLICH IST.

Datum:

Unterschrift

DU BIST MIT DEINER JAHRESPLANUNG FERTIG :)

Zwei kleine Hinweise am Ende:

Vergiss nicht, die Seite 17 herauszureissen und hänge sie irgendwo für dich sichtbar auf. Wenn Du ein Foto vor/nach dem Ausfüllen des Arbeitshefts gemacht hast, kannst du gerne diese Hashtags nutzen:

*#yearcompass #yearbehind
#JahresKompass #VergangenesJahr
#yearplanning #yearahead
#Jahresplanung #KommendesJahr*

DAS KOMMENDE JAHR

MEIN WORT FÜR DAS VOR MIR LIEGENDE JAHR

Wähle ein Wort für das kommende Jahr aus. Dieses Wort wird Dir die Kraft geben, deine Träume nicht aufzugeben und Du kannst dich an dieses Wort klammern, wenn Du mehr Energie brauchst. Dieses Wort definiert das nächste Jahr.

GEHEIMER WUNSCH

Entfessele deinen Geist. Was ist Dein geheimer Wunsch für das nächste Jahr?

MACH DICH BEREIT!

Komme an!

Lege entspannende Musik auf.
Mach Dir ein heißes Getränk.

Lege alle Deine Erwartungen ab.

Beginne, wenn Du bereit bist.

DAS VERGANGENE JAHR

KALENDARUMBLÄTTERN

Gehe Woche für Woch durch deinen Kalender vom letzten Jahr. Wenn du ein wichtiges Ereignis, Begegnungen oder Arbeitsschritte (To-do's) findest, schreibe es hier hin:

DAS KOMMENDE JAHR

30 TAGE HERAUSFORDERUNG

Du kannst alles für 30 Tage machen. Sei im nächsten Jahr mutig und probiere Neues aus. Wenn du es magst und du dich gut fühlst, dann lass' es zur Gewohnheit werden. Wenn Ihr nicht zusammenpasst, finde jemand anderen. Wir haben einige Ideen für den Anfang zusammengetragen.

FINANZEN

- » Ich notiere meine Ausgaben täglich.
- » Wechselgeld, das ich retour bekomme, spare ich.

KREATIVITÄT, ENTSPANNUNG

- » Ich lese oder schreibe jeden Tag
- » Ich lerne jeden Tag 5 englische Wörter
- » Ich probiere jede Woche ein neues Rezept aus
- » Ich mache jeden Tag ein Foto
- » Ich schaue jeden Tag ein TED-Video

GESUNDHEIT, FITNESS

- » Ich beginne den Tag mit Liegestützen
- » Ich esse jeden Tag Obst
- » Ich beginne jeden Tag mit einem Frühstück
- » Ich nutze immer die Treppe statt eines Lifts

EFFIZIENZ

- » Ich wähle täglich die drei wichtigsten Dinge und erledige diese
- » Ich plane immer meine Tage
- » Ich plane meine Woche an jedem Sonntag

BEZIEHUNG

- » Ich rufe jede Woche zuhause an
- » Ich schreibe jede Woche einen Brief

AUFRÄUMEN

- » Ich wasche sofort nach jeder Mahlzeit ab
- » Ich reinige meinen Tisch einmal pro Woche

MENTALE GESUNDHEIT

- » Ich schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die ich dankbar sein kann
- » Ich schreibe täglich in mein Tagebuch
- » Ich habe einen internetfreien Tag pro Woche
- » Ich meditiere jede Woche

KOMFORTZONE

- » Ich bitte täglich jemanden, ein Foto von mir zu machen
- » Ich fordere täglich jemanden zum Tanz auf

MEINE 30-TAGE-HERAUSFORDERUNG FÜR DAS KOMMENDE JAHR:

DAS KOMMENDE JAHR

6 WEITERE SÄTZE ÜBER MEIN NÄCHSTES JAHR

Dieses Jahr mache ich diesen lang ehrsenten Traum wahr...

Dieses Jahr bringe ich diesen aufgegeben Plan zu Ende...

Dieses Jahr möchte ich hauptsächlich durch dieses Gefühl leben...

Dieses Jahr sage ich nein, wenn...

Dieses Jahr sage ich ja, wenn...

Dieses Jahr wird für mich speziell, weil...

DAS VERGANGENE JAHR

DARUM GING ES IN MEINEM LETZTEN JAHR

Was waren die entscheidenden Aspekte für dich in den folgenden Bereichen*?
Welche Ereignisse waren die wichtigsten? Fasse kurz zusammen.

FAMILIE, PRIVATLEBEN

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

BESITZTÜMER (ZUHAUSE, DINGE)

ENTSPANNUNG, HOBBIES, KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT, SERVICE

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKT

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

LÖFFELLISTE **

* Die Aspekte sind von uns nicht definiert. Die Aspekte sind was Du für wichtig hältst.

** Wenn du in diesem Jahr etwas erreicht hast, das du schon immer wolltest.

DAS VERGANGENE JAHR

6 SÄTZE ÜBER MEIN LETZTES JAHR

Die weiseste Entscheidung die ich gefällt habe...

Die größte Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, dass ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Der größte Dienst, den ich geleistet habe...

Die größte Sache, die ich fertig gestellt habe...

DAS KOMMENDE JAHR

6 SÄTZE ÜBER MEIN NÄCHSTES JAHR

Das wird das Jahr, in dem ich endlich...

Dieses Jahr werde ich am mutigsten sein, wenn...

Ich rate mir selber für dieses Jahr...

Dieses Jahr werde ich folgende schlechte Gewohnheit ablegen...

Dieses Jahr werde ich folgendes nicht hinausschieben...

Dieses Jahr werde ich am meisten Energie ziehen aus...

DAS KOMMENDE JAHR

MAGISCHE DREIER FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlich machen.

Diese drei Dinge werde ich jeden Morgen machen.

Mit diesen drei Dingen werde ich mich regelmässig verwöhnen.

Diese drei Orte werde ich besuchen.

Auf diese drei Arten werde ich mich mehr mit meinen Liebsten verbinden.

Mit diesen drei Geschenken werde ich meinen Erfolg selber belohnen.

DAS VERGANGENE JAHR

6 FRAGEN ÜBER MEIN LETZTES JAHR

Worauf bist du am meisten stolz?

Welche 3 Menschen haben dich am meisten beeinflusst?

Welche 3 Menschen hast du am meisten beeinflusst?

Was hast du nicht geschafft?

Was ist das Beste, was du über dich selbst erfahren oder entdeckt hast?

Wofür bist Du am meisten dankbar?

DAS VERGANGENE JAHR

DIE BESTEN MOMENTE

Beschreibe die schönsten, erfreulichsten und unvergesslichen Momente des vergangenen Jahres. Zeichne sie auf dieses Blatt. Wie hast du dich gefühlt? Wer war dabei? Was hast du getan? An welche Gerüche Erinnerst du dich?

DAS KOMMENDE JAHR

MAGISCHE DREIER FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Diese drei Dinge werde ich an mir lieben.

Ich bin bereit, diese drei Dinge loszulassen.

Diese drei Dinge möchte ich am meisten erreichen.

Diese drei Menschen werden meine Anker sein in harten Zeiten.

Diese drei Dinge wage ich zu entdecken.

Zu diesen drei Dingen werde ich Nein sagen können.

DAS KOMMENDE JAHR

JULI 2015

AUGUST 2015

SEPTEMBER 2015

OKTOBER 2015

NOVEMBER 2015

DEZEMBER 2015

ALLES, DAS BISHER AUSGELASSEN WURDE

DAS VERGANGENE JAHR

MEINE DREI GRÖSSTEN LEISTUNGEN

Liste hier deine drei größten Erfolge auf.

Was hast du getan, um diese zu erreichen?

Wer hat dir geholfen, diese zu erreichen?

MEINE DREI GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Liste hier deine drei größten Herausforderungen des letzten Jahres auf.

Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderungen zu bewältigen?

Was hast du über dich selbst während der Bewältigung dieser Herausforderungen gelernt?

DAS VERGANGENE JAHR

VERGEBUNG

Ist etwas während des vergangenen Jahres passiert, das noch nach vergeben werden muss? Eine Tat oder Worte, die dich verletzt haben? Oder bist du wütend auf dich selber? Schreibe es hier auf. Tu dir Gutes und vergebe dir selber.*

* Wenn du noch nicht bereit bist zu vergeben, schreibe es trotzdem nieder. Es kann Wunder wirken.

DAS KOMMENDE JAHR

DAS JAHR, DAS VOR MIR LIEGT

Denke an das kommende Jahr und fülle deinen Kalender Monat für Monat aus. Notiere dir, wo du dir ganz sicher bist, aber plane auch mit deinen Träumen im Bewusstsein. Notiere deine Motivationsziele, aber lass auch noch Platz für Überraschung offen.

JANUAR 2015

FEBRUAR 2015

MÄRZ 2015

APRIL 2015

MAI 2015

JUNI 2015

DAS KOMMENDE JAHR

DARUM GEHT ES IN MEINEM NÄCHSTEN JAHR

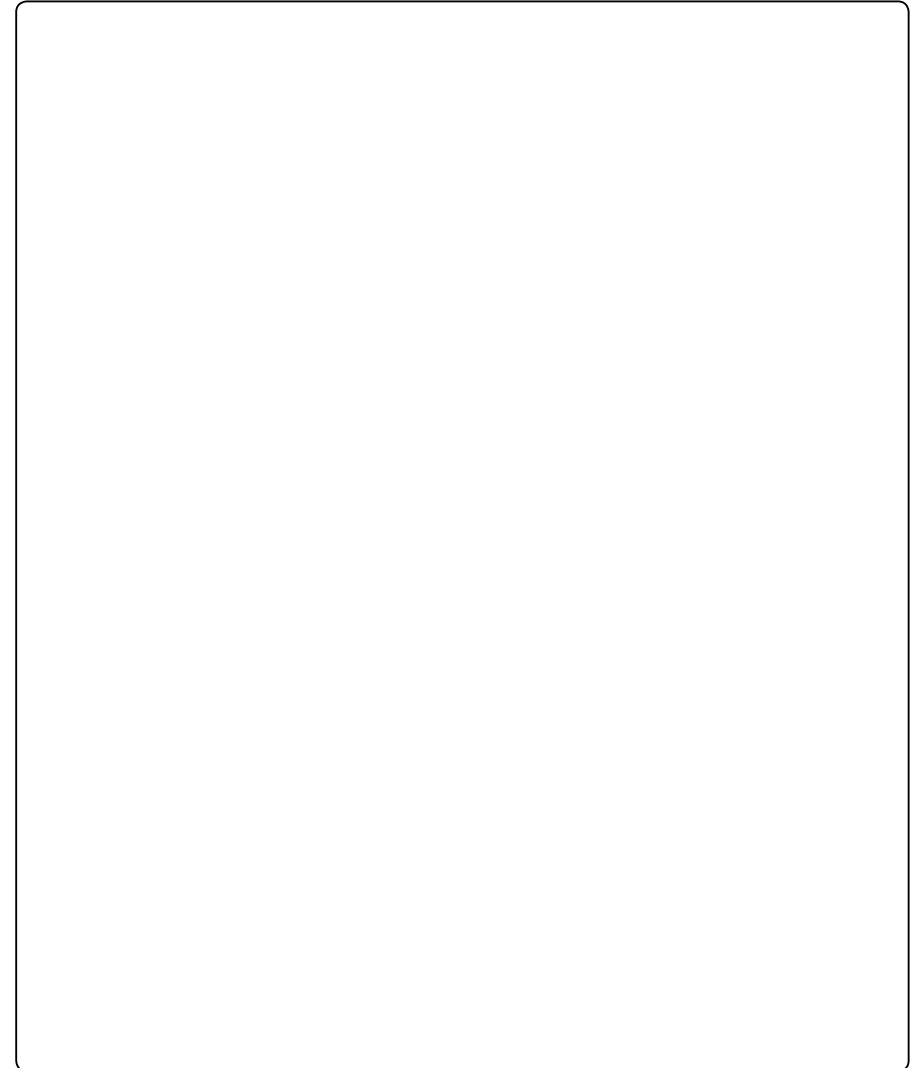
Du kannst diese Seite heraustrennen, klebe sie an die Wand oder an deinen Kühlschrank oder falte sie, damit sie in deine Geldtasche passt.

Wichtig ist, dass es sich irgendwo befindet, wo du es gelegentlich sehen kannst. Freue dich über die erreichten Ziele und arbeite an den noch unerreichten.

DAS VERGANGENE JAHR

LOSLASSEN

Was gibt es noch zu sagen, um das Jahr abzuschliessen? Was musst du noch loslassen, um das neue Jahr zu starten? Zeichne oder schreibe es auf, beurteile es und lass los.



DAS VERGANGENE JAHR

DAS LETZTE JAHR IN DREI WÖRTERN

Wähle drei Wörter, um dein letztes Jahr zu definieren?

DAS BUCH MEINES LETZTEN JAHRES

Ein Buch wurde über dein vergangenes Jahr geschrieben*.
Schreibe dessen Titel auf.

* Entschuldige, falls wir uns geirrt haben und dein Leben bereits verfilmt wurde.

ABSCHIED VOM DEINEN VERGANGENEN JAHR

Wenn es noch etwas gibt was du gerne niederschreiben würdest oder wenn du dich noch von jemandem verabschieden möchtest, tu es jetzt.

DAS KOMMENDE JAHR

DARUM GEHT ES IN MEINEM NÄCHSTEN JAHR

Definiere die entscheidenden Aspekte des kommenden Jahres in den folgenden Bereichen*. Welches sind die wichtigsten Ereignisse? Fasse kurz zusammen.

FAMILIE, PRIVATLEBEN

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

BESITZTÜMER (ZUHAUSE, DINGE)

ENTSPANNUNG, HOBBIES, KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT, SERVICE

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKT

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

LÖFFELLISTE **

* Wir haben sie weiterhin nicht exakt definiert, versteh, was du verstehen sollst.

** Hier kannst du deine eventuellen Ziele auflisten.

DAS KOMMENDE JAHR

WAGE ES GROSS ZU TRÄUMEN

Wie sieht dein nächstes Jahr aus? Was würde im Idealfall passieren? Warum wird es groß sein? Schreibe, zeichne, lass deine Erwartungen los und wage es zu träumen.



DAS VERGANGENE JAHR

DU BIST MIT DEM LETZTEN JAHR FERTIG :)

Du bist mit dem ersten Teil fertig. Hole tief Luft :)
Ruhe dich aus!

Plane mit uns weiter, plane das Jahr **2015 am 10. Januar 2015**.

Wenn du mit anderen teilen möchtest, was du getan hast,
mach doch ein Foto vor und nach dem Ausfüllen des Arbeitsheftes.

Benutze diese Hashtags:

#yearcompass #yearbehind
#JahresKompass #VergangenesJahr
#yearplanning #yearahead
#Jahresplanung #KommendesJahr

DAS VERGANGENE JAHR

DAS KOMMENDE JAHR

2015