

DAS KOMMENDE JAHR

DAS KOMMENDE JAHR



Kreiert von Láthatatlan Kiadó und seinem Team
sowie 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 gebürtige Ungaren 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

WAS IST DAS?

Dieses Arbeitsheft hilft Dir hilft dir dein vergangenes Jahr Revue passieren zu lassen und das vorausliegende Jahr zu planen.

WARUM IST ES GUT FÜR MICH?

Ein Traum ohne Plan ist nur ein Wunsch. Deshalb haben wir YearCompass geschaffen. Er wird dir helfen deine Erfolge und (vielleicht auch) Rückschläge zu dokumentieren. Er soll als Inspiration dienen, wie viel man in einem Jahr erreichen kann. Wir lernen aus unserer Vergangenheit und YearCompass soll dir helfen deine Zukunft so zu planen, wie du willst ohne die selben Fehler zu wiederholen.

WAS BRAUCH ICH DAZU?

ERSTE VERSION (EINZELKÄMPFER VERSION)

- 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 (FÜR GRUPPEN)

- eine inspirierende Gruppe (2-10 Personen),
- mindestens 4 Stunden zum kreativ sein,
- einen Kalender des letzten Jahres,
- eine ausgedruckte Version dieses Jahresplaners,
- Ehrlichkeit & Offenheit,
- deine Lieblingsstifte.

DAS KOMMENDE JAHR

NICHTS IST DIESES JAHR UNMÖGLICH.

Datum:

Unterschrift

YAY - JETZT BIST DU FERTIG MIT DEINER JAHRESPLANUNG :)

Zwei kleine Hinweise noch:

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. Dieses Wort dient als Reminder & gibt dir Energie solltest du sie mal nicht haben. Dieses Wort definiert das nächste Jahr.

GEHEIMER WUNSCH

Tief in dir drin weißt du ihn genau - deinen geheimen Wunsch. Was ist deiner für nächstes Jahr?

LOS GEHTS

Komm erst mal an :)

Leg etwas entspannte Musik auf.
Dein Lieblingscafé / Tee / Getränk.

Lass alle Erwartungen hinter dir.

Fang einfach an.

DAS VERGANGENE JAHR

DURCH DEN KALENDER BLÄTTERN

Geh durch deinen Kalender des letzten Jahres, Woche für Woche. Wenn du ein wichtiges Ereignis siehst schreib es hier auf.

DAS KOMMENDE JAHR

30-TAGE-HERAUSFORDERUNG

Du kannst irgendwas für 30 Tage machen. Im folgenden Jahr, sei mutig und probier etwas neues aus. Wenn du es gern tust und es dich gut fühlen lässt, behalte es als gute Angewohnheit. Wenn es nicht passt, finde etwas anderes. Wir haben einige Ideen aufgelistet.

FINANZEN

- » Ich notiere meine Ausgaben jeden Tag
- » Ich spare alle Münzen auf und lege sie auf die Seite

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

GESUNDHEIT, FITNESS

- » Ich starte den Tag mit Pushups
- » Ich esse jeden Tag Früchte
- » Ich starte jeden Tag mit dem Frühstück
- » Ich wähle immer die Treppe anstatt den Lift

EFFIZIENZ

- » Ich suche mir die wichtigsten drei Dinge aus und mache sie jeden Tag
- » Ich plane mir immer meinen Tag
- » Ich plane jeden Sonntag meine Woche

BEZIEHUNG

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

RÄUME AUF

- » „Ich wasche das Geschirr sofort nach dem Essen ab
- » Ich räume meinen Pult einmal in der Woche auf“

MENTALE GESUNDHEIT

- » Ich schreibe jeden Tag 3 Dinge auf für die ich dankbar bin
- » Ich schreibe jeden Tag Tagebuch
- » Ich habe jede Woche einen internetfreien Tag
- » Ich werde jede Woche meditieren

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 KOMMENDES JAHR

Dieses Jahr lasse ich diesen einen lang ersehnten Traum wahr werden...

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

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

Dieses Jahr sage ich nein zu...

Dieses Jahr sage ich ja zu...

Dieses Jahr wird für mich speziell, weil...

DAS VERGANGENE JAHR

DAS WAR MEIN LETZTES JAHR

Welche Aspekte waren am entscheidungslastigsten in den Folgenden Bereichen*?
Welche waren 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

BUCKET LIST **

* 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 VERGANGENES JAHR

Die weiseste Entscheidung, die ich gefällt habe...

Die größte Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Der größte Dienst, den ich geleistet habe...

Die größte Sache, die ich abgeschlossen/beendet habe...

DAS KOMMENDE JAHR

6 SÄTZE ÜBER MEIN FOLGENDES JAHR

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

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

Ich empfehle mir dieses Jahr...

Dieses Jahr werde ich mir diese schlechte Angewohnheit abgewöhnen.

Dieses Jahr werde ich ... nicht mehr aufschieben.

Dieses Jahr hole ich das meiste meiner Energie von...

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 VERGANGENES JAHR

Worauf bist du 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 enteckt hast?

Wofür bist du am dankbarsten?

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 unbedingt erreichen.

Diese drei Menschen werden meine Pfeiler in harten Zeiten.

Diese drei Dinge werde ich mich trauen, zu entdecken.

Bei diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben, nein dazu zu sagen.

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 ERRUNGENSCHAFTEN

Liste hier deine drei größten Errungenschaften des vergangenen Jahres auf.

Was hast du getan um diese zu erreichen?

Wer hat dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Inwiefern?

MEINE DREI GRÖßTEN HERAUSFORDERUNGEN

Liste hier deine drei größten Herausforderungen auf.

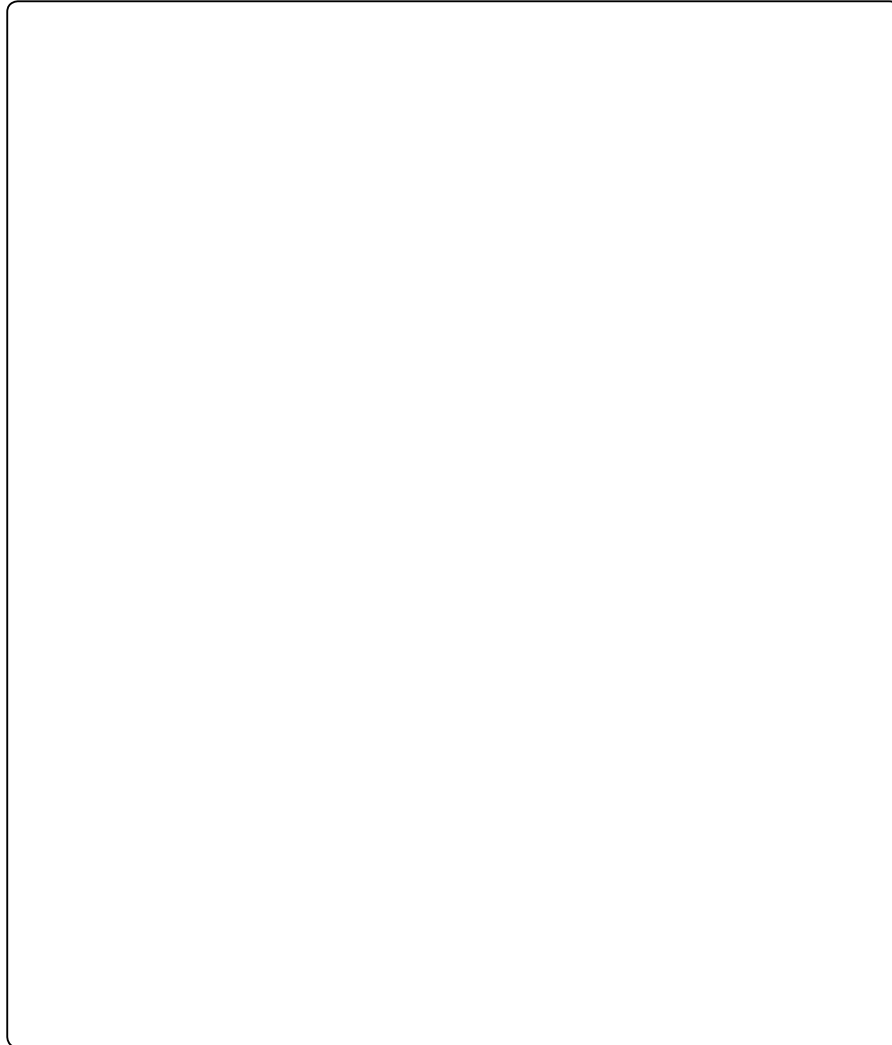
Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

Was hast du über dich selbst gelernt, nachdem du diese Herausforderungen gemeistert hast?

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 auf. Es kann Wunder bewirken.

DAS KOMMENDE JAHR

DAS JAHR VOR MIR

Denke über das kommende Jahr nach und fülle deinen Kalenden Monat für Monat. Schreibe auf, worüber du dir im Klaren bist, plane aber auch deine Träume. Schreibe motivierende Ziele auf, gib aber Acht, dass du auch Platz für Überraschungen lässt.

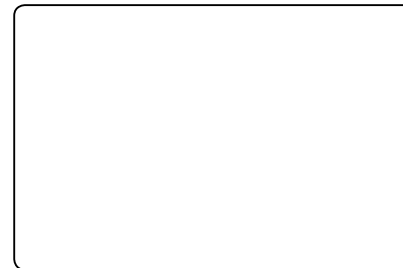
JANUAR 2015



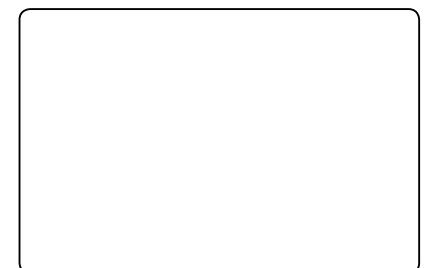
FEBRUAR 2015



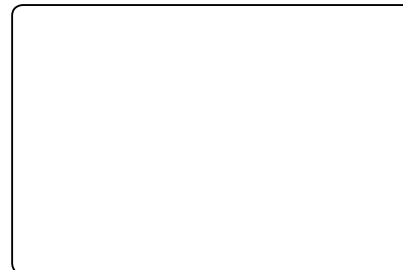
MÄRZ 2015



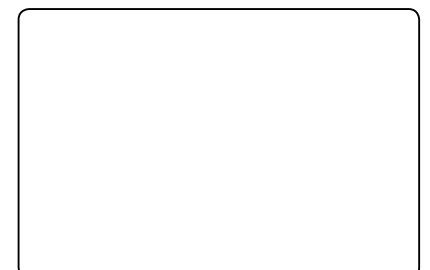
APRIL 2015



MAI 2015



JUNI 2015



DAS KOMMENDE JAHR

DARUM GEHT ES IN MEINEM FOLGENDEN JAHR

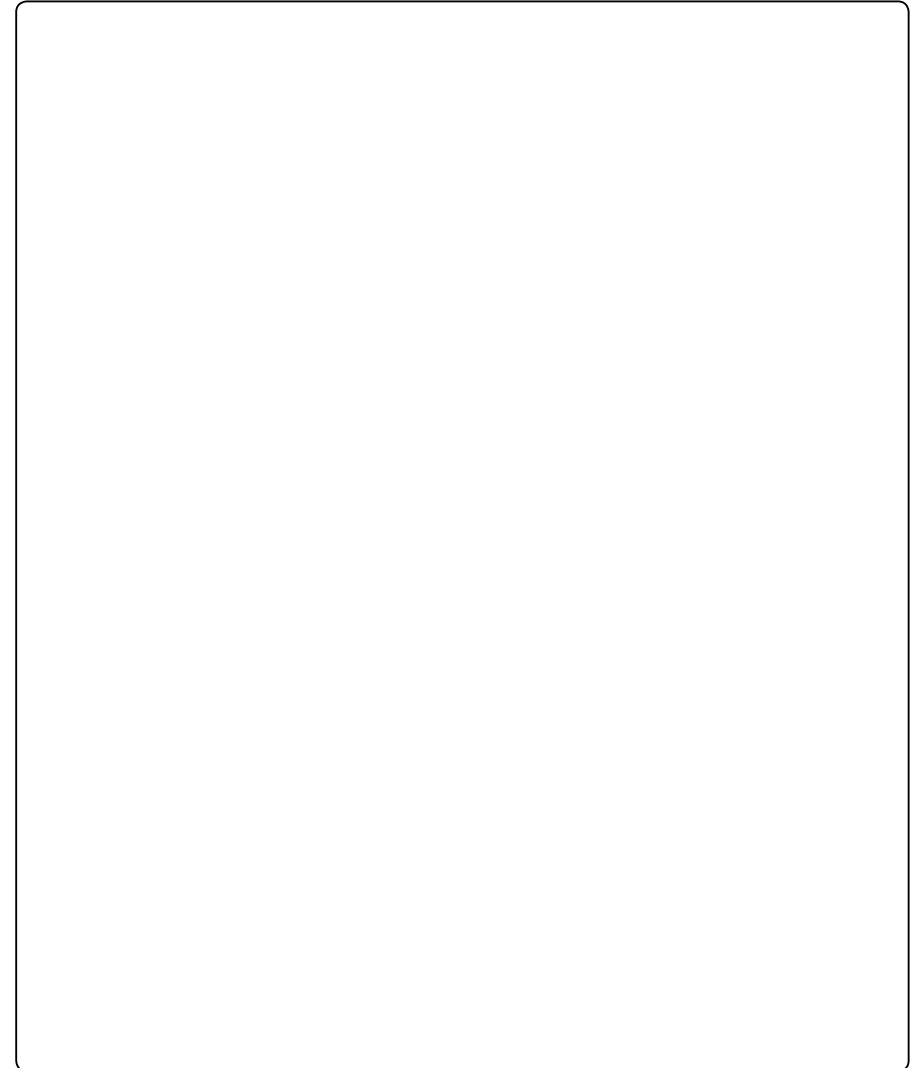
Du kannst diese Seite ausschneiden, an die Wand oder deinen Kühlschrank hängen, oder zusammenfalten, damit sie in deine Brieftasche passt.

Es geht darum, dass du es nach Laune anschauen kannst, dich über deine bereits erreichten Ziele freuen, und an den noch offenen arbeiten kannst.

DAS VERGANGENE JAHR

LOS LASSEN

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



DAS VERGANGENE JAHR

DAS VERGANGENE JAHR IN DREI WORTEN

Wähle drei Wörter um dein vergangenes Jahr zu beschreiben.

DAS BUCH MEINES VERGANGENEN 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.

LEBEWOHL, VERGANGENES JAHR

Wenn du gerne noch irgendetwas niederschreiben möchtest, oder wenn du jemandem noch Lebewohl sagen willst, tu es jetzt.

DAS KOMMENDE JAHR

DARUM GEHT ES IN MEINEM FOLGENDEN JAHR

Definiere die entscheidungslastigsten Aspekte des kommenden Jahres in den folgenden Bereichen*. Welche Ereignisse sind am wichtigsten? Fasse kurz zusammen.

FAMILIE, PRIVATLEBEN

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

BESITZTÜMER (ZUHAUSE, DINGE)

ENTSPANNUNG, HOBBIES, KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT, SERVICE

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKT

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

BUCKET LIST **

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

** Da kannst du die Ziele auflisten, die du am Ende erreichen möchtest.

DAS KOMMENDE JAHR

WAGE ES ZU TRÄUMEN

Wie sieht dein kommendes Jahr aus? Was passiert im Idealfall? Warum wird es grossartig? Zeichne, schreibe, lasse die Erwartungen hinter dir und wage es, zu träumen.

DAS VERGANGENE JAHR

DU HAST DEIN VERGANGENES JAHR ABGESCHLOSSEN :)

Du hast den ersten Teil gemeistert. Atme tief durch :).
Ruh dich aus.

Setze die Planung zusammen mit uns fort, plane **2015 am 10. Januar 2015**.

Wenn du jemandem diese Broschüre zeigen möchtest,
mach ein Foto vor und nach dem Ausfüllen,
teile es mit folgenden Hashtags:

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

DAS VERGANGENE JAHR

DAS KOMMENDE JAHR

2015