



Iris Meier
Einfach ICH!
Der Coaching-Kalender 2020

Diese Agenda gehört:

Name _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

IRIS MEIER

EINFACH ICH!

DER COACHING-KALENDER 2020

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



Inhalt

Kalendarium 2020	8
Wer bin ich und was macht mich glücklich?	12
WINTER	14
Winter – die eigene Balance finden	14
Betreibst du genügend Selbstfürsorge?	15
Wer bestimmt die Regeln?	16
Panoramablick	18
Zeit nur für mich!	20
Dreikönigskuchenrezept	22
Dream-Team	24
Mit wem bin ich (noch) gerne zusammen?	26
Mein Ein und Alles!?	28
Mission, nicht Karriere.	30
Wie behalte ich mein Budget im Griff?	32
Meine täglichen Ausgaben	34
Auch wenn ich kein „Digital Native“ bin	36
<i>So lebe ich!?</i>	38
FRÜHLING	42
Frühling – Augen auf für neue Ziele.	42
Querfragen eröffnet neue Perspektiven.	43
... und plötzlich ist alles anders	44
Spielraum für gute Gedanken.	46
Leicht und beschwingt	48
Ich Sorge für mich!	50
Lieber eine/n als keine/n?	52
Geben und Nehmen	54
Wem gebe ich meine Treuepunkte?	56
Meine Investition in eine langfristige (Kunden-)Beziehung	58
„Zeit ist Geld“	60
Mein Zeitplan	62
Einfach gemacht!	64
<i>Er ist's!</i>	66

SOMMER	70
Sommer – loslassen, genießen, auftanken	70
Mach mehr von dem, was dir gut tut!	71
Warum nicht einfach ...?	72
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!	74
(M)ein Loblied aufs Wasser!	76
Abtauchen	78
Welcher Wahrnehmungstyp bin ich?	80
Erzähl mal!	82
Sprachlos!	84
Die Chance nutzen!	86
Von innen nach außen	88
Ich bin mein eigener Fan!	90
Mein Sommerfeeling	92
Mein Lieblingsplatz	94
HERBST	98
Herbst – fließender Wechsel	98
Wenn du an deine Lebensbereiche denkst	99
Ich entscheide mich fürs Glück!	100
Ich habe die Wahl!	102
Ich bleibe gesund!	104
Die Augen sind das Fenster zur Seele!	106
Frauen ticken anders, Männer auch!	108
<i>Wenn du immer wieder das tust ...</i>	110
Gewusst wie	112
Dos und Don'ts	114
Wenn ich reich wäre	116
Meine Gedanken- und Vorstellungswelt ist die Quelle meines Wohlstands! ..	118
Mach es dir gemütlich!	120
<i>Wann fängt Weihnachten an?</i>	122
Mein Rückblick	126
Meine Planung für das kommende Jahr	128
Kalendarium 2021	130
Adressen/Notizen	133
Literatur	139
Online-Ressourcen	139
Bildnachweis	139

Kalender 2020

Januar						
KW	1	2	3	4	5	
Mo		6	13	20	27	
Di		7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29	
Do	2	9	16	23	30	
Fr	3	10	17	24	31	
Sa	4	11	18	25		
So	5	12	19	26		

April						
KW	14	15	16	17	18	
Mo		6	13	20	27	
Di		7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29	
Do	2	9	16	23	30	
Fr	3	10	17	24		
Sa	4	11	18	25		
So	5	12	19	26		

Februar						
KW	5	6	7	8	9	
Mo		3	10	17	24	
Di		4	11	18	25	
Mi		5	12	19	26	
Do		6	13	20	27	
Fr		7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29	
So	2	9	16	23		

Mai						
KW	18	19	20	21	22	
Mo		4	11	18	25	
Di		5	12	19	26	
Mi		6	13	20	27	
Do		7	14	21	28	
Fr	1	8	15	22	29	
Sa	2	9	16	23	30	
So	3	10	17	24	31	

März						
KW	9	10	11	12	13	14
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

Juni						
KW	23	24	25	26	27	
Mo	1	8	15	22	29	
Di	2	9	16	23	30	
Mi	3	10	17	24		
Do	4	11	18	25		
Fr	5	12	19	26		
Sa	6	13	20	27		
So	7	14	21	28		

01.01. Neujahr * 06.01. Heilige Drei Könige* * 10.04. Karfreitag * 12.04. Ostersonntag * 13.04. Ostermontag * 01.05. Tag der Arbeit * 21.05. Christi Himmelfahrt * 31.05. Pfingstsonntag * 01.06. Pfingstmontag * 11.06. Fronleichnam* * 15.08. Mariä Himmelfahrt* * 03.10. Tag der Deutschen Einheit * 31.10. Reformationstag* * 01.11. Allerheiligen* * 18.11. Buß- und Bettag* * 24.12. Heiligabend * 25.12. 1. Weihnachtstag * 26.12. 2. Weihnachtstag * 31.12. Silvester
 * nicht in allen Bundesländern

Juli						
KW	27	28	29	30	31	
Mo		6	13	20	27	
Di		7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29	
Do	2	9	16	23	30	
Fr	3	10	17	24	31	
Sa	4	11	18	25		
So	5	12	19	26		

Oktober						
KW	40	41	42	43	44	
Mo		5	12	19	26	
Di		6	13	20	27	
Mi		7	14	21	28	
Do	1	8	15	22	29	
Fr	2	9	16	23	30	
Sa	3	10	17	24	31	
So	4	11	18	25		

August						
KW	31	32	33	34	35	36
Mo		3	10	17	24	31
Di		4	11	18	25	
Mi		5	12	19	26	
Do		6	13	20	27	
Fr		7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29	
So	2	9	16	23	30	

November						
KW	44	45	46	47	48	49
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

September						
KW	36	37	38	39	40	
Mo		7	14	21	28	
Di	1	8	15	22	29	
Mi	2	9	16	23	30	
Do	3	10	17	24		
Fr	4	11	18	25		
Sa	5	12	19	26		
So	6	13	20	27		

Dezember						
KW	49	50	51	52	53	
Mo		7	14	21	28	
Di	1	8	15	22	29	
Mi	2	9	16	23	30	
Do	3	10	17	24	31	
Fr	4	11	18	25		
Sa	5	12	19	26		
So	6	13	20	27		

ES IST SCHÖN ZU LEBEN,
WEIL LEBEN ANFANGEN IST, IMMER,
IN JEDEM AUGENBLICK!

– CESARE PAVESE –



Wer bin ich und was macht mich glücklich?

Ist dein Leben bis jetzt so verlaufen, wie du es dir erträumt hast? Bist du da, wo du sein möchtest? Oder ist doch noch nicht alles so, wie es sein soll?

Auf unserer Reise durchs Leben durchstreifen wir immer wieder unbekanntes Terrain, sammeln neue Erfahrungen, freiwillig oder unfreiwillig. Türen schließen sich, andere öffnen sich. Abkürzungen gibt es keine. Und gerade wenn nichts mehr geht, wenn Angst uns beherrscht und uns handlungsunfähig macht, besteht die Aufgabe darin, uns weiterzuentwickeln, zu wachsen, in einen neuen sonnigen Abschnitt hineinzuleben, um die Verbindung zu unserem persönlichen Weg (wieder) zu finden.

Lass dein Leben also nicht einfach so an dir vorbeiziehen, sondern wage es, das Eigene aus einer möglichst großen Tiefe heraus zu tun! Setze deine Talente und Fähigkeiten ein, folge deiner inneren Stimme, deinem innersten Ruf. Dabei solltest du nicht danach streben, so zu sein wie jemand anders, sondern dich fragen: Wer will ich sein und was macht mich glücklich? Sei du selbst! Lebe leichter und finde heraus, wem oder was deine Leidenschaft gilt. Ohne Leidenschaft kannst du nichts bewegen!

„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest, warum.“

– Mark Twain



Tut es nicht manchmal richtig gut, Erfolgs- und Glücksmomente, aber auch Sorgen und Enttäuschungen aufzuschreiben, um die Seele zu entlasten oder Positives „festzuhalten“? Vor allem wenn du gerade niemanden an deiner Seite haben solltest, der dir zuhört, kann dieser Coaching-Kalender als Mutmacher, Kummerkasten, Ratgeber und Orientierungshilfe für dich da sein.

Pro Quartal und jahreszeitlich abgestimmt findest du anregende Texte mit passenden Übungen, motivierenden Zitaten und leckeren Rezepten, die zum Ausprobieren und Nachdenken einladen, und zwar in den folgenden sechs Lebensbereichen:



Geist & Seele



Beruf & Karriere



Körper & Gesundheit




Finanzen



Beziehungen



Erholung, Spaß & Freizeit

Dieses Duo aus Tagebuch und Kalender möchte dich durch alle Höhen und Tiefen des neuen Jahres begleiten und zur Selbstreflexion anregen. Du kannst es Tag für Tag und Woche für Woche zur Hand nehmen, deine Highlights  und wichtigen Gedanken notieren, Planungen vornehmen und dich inspirieren lassen. Nimm dir Zeit dafür und sei dir selbst gegenüber großzügig!

Wenn du deinen Gedanken mit Achtsamkeit begegnest, wird es dir leichter fallen, den Dingen eine Richtung zu geben. Mach dir klar, was du willst, und automatisch ziehst du das an, woran du am meisten denkst.

Halte auf dem Weg zu deinem Platz Augen und Ohren offen. Sei neugierig, mutig und selbstbestimmt, damit du dein Leben vertrauensvoll und zufrieden leben kannst – jeden Tag, durch das ganze Jahr 2020 – und immer weiter!



Iris Meier

Winter – die eigene Balance finden



Die Sonne verliert immer mehr an Kraft, letzte welke Blätter wirbeln durch die Luft, die immer kälter wird. Die Rinde der Bäume wird zum Schutz dicker und Sträucher und Blumen ziehen sich zurück, das Leben in den Samen, Wurzeln und Knollen konservierend. Sie ruhen sich aus, um im Frühling mit neuer Energie und Schönheit wieder aufzublühen.








Vielleicht steht uns ein eisig klarer Winter bevor. Auch wir Menschen sollten uns der kalten und dunklen Jahreszeit anpassen und die Ruhe und den Rückzug nutzen. Herrlich! Jetzt ist Zeit zum Einkuscheln und Krafttanken. Aber auch, um über Vergangenes nachzudenken, Fehler zu korrigieren oder Veraltetes aufzugeben und unser Selbstbild zu überprüfen.

Das Ziel dieser „Prüfung“ besteht darin, Klarheit und Übersicht zu erlangen und dem Sinn deines Daseins nachzuspüren.



Betreibst du genügend Selbstfürsorge?

Formuliere deine Antwort so, als würdest du bereits über eine Tatsache sprechen:

	IST	SOLL	
			
Geist & Seele	
			
Körper & Gesundheit	
			
Beziehungen	
			
Beruf & Karriere	
			
Finanzen	
			
Erholung, Spaß & Freizeit	

Sollte
Hätte
Könnte
Würde

Einfach machen!

Wer bestimmt die Regeln?

Der Trend unserer Zeit lässt sich nicht aufhalten: Immer schneller, höher, besser muss es sein, immer noch mehr „Glanz und Gloria“! Das gilt auch und besonders für die Feiertage. Die Geschäfte strahlen zu Weihnachten um die Wette und locken mit verführerischen Angeboten.

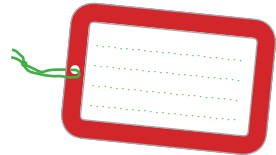


In der Weihnachtszeit wollen wir es uns alle gut gehen lassen und auch unsere Liebsten beschenken und verwöhnen – alle Jahre wieder. Wir haben oft ganz bestimmte Vorstellungen, nach welchen Ritualen, wo und mit wem gefeiert wird.

Solche Familientraditionen können uns Halt und Sicherheit geben. Was aber, wenn du lieber einmal ausbrechen würdest? Vielleicht ist dir in diesem Jahr gar nicht nach Feiern zumute, sondern der Sinn steht dir nach etwas ganz anderem. Doch du fragst dich:

Darf ich das überhaupt?

Was hast du dir für diese Festtage vorgenommen?



Nächste Woche findest du eine passende Übung, die dir bei der Entscheidungsfindung helfen kann!



23 Mo

24 Di

25 Mi

26 Do

27 Fr

28 Sa

29 So



„Wer bin ich? Der oder jener?
Bin ich denn heute dieser
und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich?“

– Auszug aus dem Gedicht „Wer bin ich?“
von Dietrich Bonhoeffer

Panoramablick

Ist dir bewusst, dass wir täglich zwischen 50.000 und 60.000 Gedanken produzieren? Eine enorm hohe Anzahl, die deutlich macht, dass wir uns laufend im Zwiegespräch mit uns selber befinden: „Soll ich das machen oder jenes?“ „Das mache ich nicht“ oder „Das wird von mir erwartet“. „Das kann ich nicht“ oder „Das kann sie / er besser“.

Wie gehst du bei der Entscheidungsfindung vor? Hörst du mehr auf deinen Verstand oder mehr auf dein Herz? Oder beziehst du möglichst beides mit ein?

Wie sieht es mit dem „Sound“ deiner Gedanken aus? Hat dieser mehrheitlich einen schönen und harmonischen oder dumpfen und melancholischen Klang?

Wenn wir ein Ziel anstreben, blenden wir oft unser inneres System, in dem wir uns befinden, also unsere persönlichen Einstellungen und Glaubenssätze, aus und halten den Blick auf einen Punkt fokussiert. Doch was rundherum passiert und was wir für unseren „Tunnelblick“ in Kauf nehmen, überhören resp. übersehen wir oft.

Damit beide, Herz und Verstand, im Einklang miteinander sind, hilft es, verschiedene Blickwinkel einzunehmen, um eine eindimensionale Sichtweise und Sackgassen zu vermeiden.

Probiere doch gleich folgende Übung aus, um deinen Blick für das Ganze, das **Panorama**, zu schulen.



Fixiere mit deinem Blick einen Gegenstand, z. B. einen Baum vor deinem Fenster. Beschreibe, was du peripher siehst, fühlst und riechst. Das bedeutet, du konzentrierst dich nicht auf das Zentrale, nämlich den Baum, sondern auf die Objekte, die sich daneben befinden.



30 Mo

31 Di

01 Mi

02 Do

03 Fr

04 Sa

05 So



Sensibilisiere deinen Weitwinkelnblick!

Wenn du ganz entspannt eine bestimmte Situation vor deinem inneren Auge siehst (etwa das nächste Familientreffen, eine Party etc.), frage dich:

Fühle ich mich wohl dabei? Gefällt mir das im Sinne von „**Da, wo ich bin, da will ich sein**“? Oder sperrt sich mein Inneres dagegen, weil ...

Gibt es vielleicht eine Alternative?

Zeit nur für mich!

Stell dir vor, du stehst kurz davor, eine lange Reise zu unternehmen. Seit Tagen rennst du umher, suchst alles Nötige zusammen. Du legst im Büro eine Doppelschicht ein, bringst deine Katze ins Tierheim, leitest die Post um und, und, und. Vor lauter Nervosität schläfst du kaum noch. Du hast Stress pur!

Am Tag der Abreise schaffst du es irgendwie, rechtzeitig aus der Tür zu kommen, du bist aber völlig atemlos und erschöpft ... – Klingt nicht unbedingt nach einer gesunden Grundlage für die Reise, oder?

Bei deiner Reise durchs neue Jahr soll es deswegen genau umgekehrt laufen.

Darum starte, wenn möglich, noch diese Woche mit einem **Wohlfühltag**, nur für dich, um die Batterien aufzuladen und gestärkt deine „Safari“ durchs neue Jahr antreten zu können.

Wie erholst du dich am besten?



Ich gehe im Wald spazieren.

Ich lasse meine Füße zur Ruhe kommen und pflege sie mit einer Crememaske.

Ich höre Musik.

Ich wasche meine Haare und schenke ihnen eine Feuchtigkeitsmaske.

Ich backe einen Königs Kuchen.

Ich gehe früh ins Bett.

Ich genieße meine Lieblingspasta und trinke ein gutes Glas Wein dazu.

Ich verwöhne meine Haut mit einem Kokosöl-Peeling.

Ich gönne mir am Morgen ein belebendes Zitrusbad.

Womit kann ich mir selbst häufiger eine Freude machen?



06 Mo

07 Di

08 Mi

09 Do

10 Fr

11 Sa

12 So

Rezept für ein Kokosöl-Meersalz-Peeling

(Zutaten für 2 bis 3 Anwendungen)

3 EL Kokosöl, 3 EL grobkörniges Meersalz und 3 EL feines Salz bei einer Temperatur um die 20 °C mischen, in ein sauberes, ausgekochtes Glas mit Deckel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Ist das Öl vor Gebrauch zu fest, kannst es im Wasserbad oder auf der Heizung unter Rühren erhitzt werden, bis es wieder cremig ist.

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!



Dreikönigskuchenrezept *(Zubereitung für 8–10 Portionen)*

- 500 Gramm Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 EL Zucker
- 20 Gramm Trockenhefe, zerbröckelt
- 60 Gramm weiche Butter, in Stücke geschnitten
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Schokostückchen

Alles mischen und nach und nach 2–3 dl lauwarme Milch dazugeben.

Mit einem Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen.

- 1 verquirltes Ei
- 1 EL Hagelzucker und Mandelblättchen zum Verzieren

Acht Kugeln formen, eine von ihnen sollte größer sein als die anderen. In eine der Kugeln wird der sogenannte König gesteckt. Dahinter verbergen sich traditionell eine getrocknete Bohne, eine Mandel, eine Münze oder ein anderer kleiner Gegenstand. Es gibt sogar backfeste kleine Figuren in Form eines Königs oder eines Babys.

Die kleineren Kugeln werden um die größere herum verteilen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Danach ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.



Heute lasse ich mir Zeit und gönne mir ein großes Stück! Oder zwei ...



13 Mo

14 Di

15 Mi

16 Do

17 Fr

18 Sa

19 So

Traditionell darf derjenige, der den „König“ findet, für einen Tag König sein.

Der „**Dreikönigstag**“ kann einem aufs Neue bewusst machen, dass wir manchmal eine weite Reise vor uns haben, weil wir nach dem Sinn des Lebens suchen und schließlich – wie die Weisen aus dem Morgenland – das Ziel finden.



Januar

Dream-Team

Sind Freundschaften nicht etwas Wunderbares?

Wir können uns gegenseitig unsere persönlichsten Gedanken anvertrauen!

Wir sind in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da!

Wir fördern unsere persönliche Entwicklung gegenseitig!

Wir fühlen uns aufgehoben!

Liebe und Freundschaft sind das Band, welches Körper, Geist und Seele zusammenhält. Ohne sie wäre unser Leben arm und ganz ohne Sinn. Gute Beziehungen helfen auch, Ängste und Stress abzubauen.



Meine Freunde und ich

Wer schenkt dir Energie?

Wer unterstützt dich?

Wem kannst du blind vertrauen?

Wer würde dich pflegen, wenn du länger krank bist?

Wem kannst du in einer Not-situation dein Kind anvertrauen?

Bei wem kannst du um drei Uhr früh an der Haustüre klingeln?

Wer raubt dir Energie?

Wer entmutigt dich?

Auf wen ist kein Verlass?

Wer setzt dich unter Druck?

Im Freundschaftscheck nächste Woche geht's darum, genau hinzuschauen, mehr über die einzelnen Beziehungen, aber auch die eigenen Werte, Vorstellungen und Bedürfnisse zu erfahren. Das hilft dabei, Spannungen und Probleme zu erkennen, klare Verhältnisse zu schaffen und neue Wege für ein besseres Miteinander zu finden.