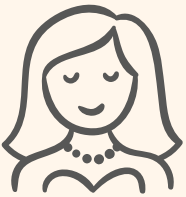
Auch mit kleinem Budget kann man punkten!

Die Mode, die man wählt, ist immer auch Ausdruck der Persönlichkeit. Sich stilvoll zu kleiden hat nichts mit einem großen Budget zu tun. Natürlich lässt es sich einfacher mit einer prallen Geldbörse durch die Kaufhäuser ziehen oder im Internet shoppen. Aber gerade, wenn der Stand des Bankkontos es nicht zulässt, sich immer wieder neu einzukleiden, hilft es, das eigene Kaufverhalten zu prüfen. Dabei gilt: **Weniger ist mehr!** Schule den Blick für die kleinen Dinge, die große Wirkung erzielen und zu deinem Typ passen.

Details verraten Trendbewusstsein.

Finde heraus, welche Schnitte dir schmeicheln – und bleibe dabei!



Achte auf gutes Material!

Achte auf gepflegte Schuhe!

Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

12 MONTAG

13 DIENSTAG

14 MITTWOCH

15 DONNERSTAG

16 FREITAG

17 SAMSTAG

18 SONNTAG

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

Mensch, beweg dich!

Ob du es glaubst oder nicht: Sport ist vor allem Kopfsache. Denn nur mit einer motivierten Haltung und dem Wissen um unsere Ziele bekommen wir den inneren Schweinehund an die Leine gelegt. Dass uns Bewegung guttut, wissen wir ja im Grunde alle. Doch die Umsetzung gestaltet sich dennoch schwierig. Um in Schwung zu kommen, hilft es, sich seine ganz persönlichen „guten Gründe“ vor Augen zu führen:

Ich gehe heute joggen / wandern / spazieren / ins Fitnessstudio, weil ich …

- gerne in der Natur bin
- neue Energie schöpfen kann
- meine Muskeln fester und größer werden
- danach zufrieden und glücklich bin
- fit bleibe
- mein Gewicht halten kann
- meinen Rücken stärke
- mich lebendig fühle
- auf neue Gedanken komme
- weniger gestresst bin
- meinem Herz-Kreislaufsystem etwas Gutes tue
- meinen inneren Schweinehund immer wieder überwinde
- produktiver bin
- selbstbewusster und weniger ängstlich bin
- …

Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

19 MONTAG

20 DIENSTAG

21 MITTWOCH

22 DONNERSTAG

23 FREITAG

24 SAMSTAG

25 SONNTAG

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

Aufgeräumt

ORDNUNG
ist, wenn man weiß, wo man gar nicht erst zu suchen braucht.

Hast du auch schon mal darüber nachgedacht, nach welchem persönlichen System du **Ordnung** in deine Sachen bringst, egal ob zu Hause oder im Büro? Da spielen in der Regel vor allem praktische Aspekte eine Rolle. Wenn wir gerade stark eingebunden oder einfach müde sind, lassen wir gebrauchte Gegenstände oft achtlos liegen („Räume ich später weg"), was das Wiederauffinden zu einem späteren Zeitpunkt natürlich erschwert.

Nach der Magic-Cleaning-Methode von Marie Kondo (2013) gibt es verschiedene Lösungen, um das tägliche Chaos besser zu managen. Eine davon ist simpel und bestechend zugleich: Alle Gegenstände einer Kategorie am gleichen Ort aufbewahren.

Einfach(er)es Finden garantiert!

Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

Rückblick

Was hat geklappt?

Was hat nicht geklappt?

Was mache ich anders?

Letzter Monat

Erledigte Aufgaben

Ausblick Mai

Fokus in diesem Monat:

Mein Motto für Mai:

„Eines Tages wirst du aufwachen
und keine Zeit mehr haben für die Dinge,
die du immer wolltest. *Tu sie jetzt.*“

Paulo Coelho

Nächster Monat

Höhepunkte

Monatsziele

26 MONTAG

27 DIENSTAG

28 MITTWOCH

29 DONNERSTAG

30 FREITAG

1 SAMSTAG

Tag der Arbeit

2 SONNTAG

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

Sorgen oder (nur) Ärger?

Versuche deinen Fokus auf den Unterschied zwischen **Sorgen und Ärger** zu richten. Wenn du z. B. arbeitslos bist und nicht weißt, wie es beruflich weitergeht, dann machst du dir große Sorgen. Wenn dir jemand dein Fahrrad gestohlen hat, dann ärgerst du dich, doch der Ärger kann in der Regel behoben werden und geht schneller vorüber.

Worüber machst du dir im Moment Sorgen?

- Was müsste passieren, damit deine Zuversicht wächst?
- Wer könnte dich entlasten?
- Angenommen, eine gute Fee käme und würde dir deine Sorgen nehmen. Wie sähe dein Leben dann aus? Stelle es dir in allen Einzelheiten vor – und dann werde aktiv!

Wer oder was ärgert dich momentan?

- Wer müsste sich wie verhalten, um das Problem zu lösen?
- Woran würdest du merken, dass der Ärger vorbei ist?
- Bist du bereit, rasch einen Schritt in Richtung Lösung zu tun?

Ängste und Sorgen können dich ausbremsen. Die Anspannung kann aber auch ein Motor sein. Was bewirken sie bei dir? Worüber ärgerst und sorgst du dich unnötig (lange)? Wie könntest du entspannter damit umgehen?

Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

3 MONTAG

4 DIENSTAG

5 MITTWOCH

6 DONNERSTAG

7 FREITAG

8 SAMSTAG

9 SONNTAG Muttertag

Diese Woche

Aufgaben

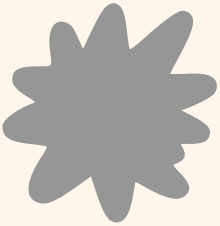
Notizen

Meine Wahrnehmung

Stell dir folgendes Szenario vor: Es ist dein erster Arbeitstag und du gehst mit deinen neuen Kolleg*innen zum Mittagessen. Ganz spontan: Was löst diese Vorstellung in dir aus? Was ist dein erster Eindruck? Blickst du optimistisch auf diese Szene oder gerätst du ins Grübeln?

Die Wirklichkeit ist das, was wir daraus machen! Wir sehen unsere Umwelt stets aus unserer eigenen subjektiven Perspektive. Durch unsere individuelle Wahrnehmung und unsere persönliche Art zu denken konstruieren wir uns unsere Wirklichkeit und handeln entsprechend unserer Sicht der Welt.

Ein weiteres Beispiel: Wenn du das unten stehende Bild betrachtest, was siehst du?



Nimmst du einfach nur einen schwarzen Fleck wahr? Dann übe öfter mal das Einnehmen anderer Perspektiven. Sei dabei ruhig kreativ und verbiete deinem inneren Zensor, dass er sich ungefragt einmischt. Richte also deine Aufmerksamkeit nicht nur auf das Schwarze, sondern auch auf das Drumherum und damit auf die Möglichkeiten.

Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

10 MONTAG

11 DIENSTAG

12 MITTWOCH

13 DONNERSTAG Himmelfahrt

14 FREITAG

15 SAMSTAG

16 SONNTAG

Diese Woche

Aufgaben

Notizen

Humor ist (einfach) lernbar!

Es gibt Momente im Leben, die auch im Nachhinein so lustig sind, dass wir uns immer wieder vor Lachen kugeln könnten. Gerade wenn wir in schwierigen Situationen stecken und uns nicht zum Lachen zumute ist, kann uns ein **Humortagebuch** helfen, wieder in eine gute Stimmung zu kommen, wenn vielleicht auch nur kurzfristig.

Versuche, in dieser Woche pro Tag drei Momente schriftlich festzuhalten, die dich zum Lachen gebracht haben.

Magic Moments

Nächste Woche

Aufgaben

Prioritäten

17 MONTAG

18 DIENSTAG

19 MITTWOCH

20 DONNERSTAG

21 FREITAG

22 SAMSTAG

23 SONNTAG Pfingsten

Diese Woche

Aufgaben

Notizen