



Mein Me-Time-Kalender

Zeit für die Ziele, die dir am Herzen liegen

„In 20 Jahren wirst du die Dinge, die du nicht getan hast, mehr bedauern, als die Taten.

Also, mach die Leinen los, verlasse den sicheren Hafen. Fange den Wind in deinen Segeln, erforsche, träume, entdecke.“

Mark Twain



...bevor wir anfangen

Jede von uns kennt das: Wir nehmen uns etwas vor und ohne festen Termin im Kalender verpuffen diese Vorhaben. Dein Me-Time-Kalender bereitet dem ein Ende!

Druck dir den Kalender möglichst auf A3 aus. Diese Visualisierung hilft dir, dein Ziel – im wahrsten Sinne des Worten – im Auge zu behalten. Sei es Sport, Achtsamkeit, erholsamer Schlaf, die Arbeit an deinem nächsten Karriereschritt, Schreiben vom Dankbarkeitstagebuch...

Der Kalender ist so gestaltet, dass du mehrere Aktivitäten gleichzeitig verfolgen kannst. Nimm dir nur nicht zu viele vor. Konzentriere dich auf einige wenige.

Und dann feiere deine Erfolge!

Alles Gute,

Deine Vanessa

Mein Me-Time-Kalender

Mein Anti-Ausreden-Mantra:

Wie war der Monat?

Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Legende:

Aktivität 1: Aktivität 2: Aktivität 3:



So funktioniert's, wenn du jeden Tag einen Mini-Step gehen möchtest

1. Lege zuerst fest, welche Ziele/ Aktivitäten du im Kalender verfolgen willst.
2. Trage in der Legende ein, mit welcher Farbe/welchem Symbol du welches Ziel im Kalender kennzeichnen wirst.
3. Formuliere ein Mantra, das dir hilft, wenn der innere Schweinehund zuschlägt! Lies es dir immer dann durch, wenn er versucht dich von deinem Ziel abzuhalten und verbanne ihn!
4. Jeden Tag, an dem du deinem Ziel ein Stück näher gekommen bist, markierst du in der von dir ausgesuchten Farbe im Kalender.

Nach jedem Monat kannst du eine kleine Bilanz ziehen, die dich motivieren soll: Gib dir eine Sterne-Bewertung und reflektiere dein Ziel.

Je ausgefüllter dein Kalender am Ende des Jahres ist, desto stärker hast du dein Ziel priorisiert!

Jedes einzelne ausgefüllte Kästchen soll dir Grund zur Freude bereiten, dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und dich stolz machen – feiere dich!

Viel Spaß!

Und so funktioniert's, wenn du an einem größeren Ziel, z.B. wöchentlich arbeitest

1. Lege zuerst fest, welche Ziele/ Aktivitäten du im Kalender verfolgen willst und wie häufig du sie jeden Monat umsetzen möchtest.
2. Trage in der Legende ein, mit welcher Farbe du welches Ziel im Kalender kennzeichnen wirst.
3. Umrande die Tage, an denen du aktiv werden möchtest, in der gewählten Farbe im Kalender.
4. Formuliere ein Mantra, das dir hilft, wenn der innere Schweinehund zuschlägt! Lies es dir immer dann durch, wenn er versucht dich von deinem Ziel abzuhalten und verbanne ihn!
5. Ist der Tag gekommen und du bist deinem Ziel einen Schritt näher gekommen, male den Kalendertag in der entsprechenden Farbe aus.

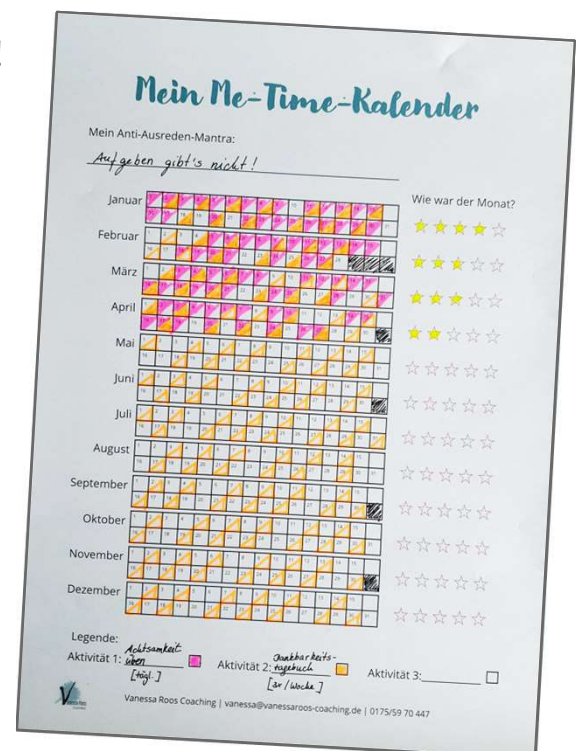
Nach jedem Monat kannst du eine kleine Bilanz ziehen, die dich motivieren soll: Gib dir eine Sterne-Bewertung und reflektiere dein Ziel.

Je ausgefüllter dein Kalender am Ende des Jahres ist, desto stärker hast du dein Ziel priorisiert!

Zu viele umrandete, leere Felder zeigen dir, dass du dir über die Wichtigkeit deines Ziels noch einmal Gedanken machen kannst.

Jedes einzelne ausgefüllte Kästchen sollte dir Grund zur Freude bereiten, dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und dich stolz machen – feiere dich!

Viel Spaß!



Mein Me-Time-Kalender

Mein Anti-Ausreden-Mantra:
Aufgeben gibt's nicht!

Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Wie war der Monat?		
Januar	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	★★★★☆
Februar	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	★★★★☆	
März	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	★★★★☆	
April	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	★★★★☆	
Mai	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	★★★★☆	
Juni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	
Juli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	
August	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	
September	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	
Oktober	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	
November	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	
Dezember	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆	

Legende:
 Aktivität 1: *Antisankt* [Mtl.]
 Aktivität 2: *Quaker-Anti-tagebuch* [2x/woche]
 Aktivität 3:

Vanessa Roos Coaching | vanessa@vanessar Roos-coaching.de | 0175/59 70 447