

CAROLA KLEINSCHMIDT

GESÜNDER ARBEITEN. BESSER LEBEN.

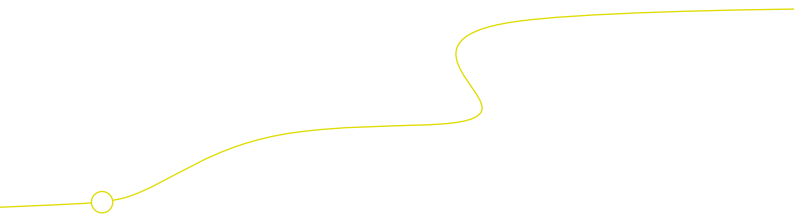


Mit mehr Lebensfreude
und Gelassenheit durch 2023.

CAROLA KLEINSCHMIDT

GESÜNDER ARBEITEN. BESSER LEBEN.

Mit mehr Lebensfreude und
Gelassenheit durch 2023.



LEBENDIG

Manchmal spüren wir es schon in kleinen Momenten: Das Leben ist schön. Wäre es nicht wunderbar, wenn dieses Gefühl unsere alltägliche Stimmung wäre? Das kann gelingen.

Denn häufig überstrahlen einfach nur Anspannung und Stress das Gute in unserem Leben. Wenn wir gestresst sind, können wir nicht genießen, es fällt uns schwer, uns zu freuen oder abends abzuschalten. Unsere Gedanken kreisen ständig um Probleme.

Mit den kleinen Übungen in diesem Jahresbegleiter bringst du wieder mehr Gelassenheit und Lebensfreude in dein Leben – auch, wenn gerade viel los ist. Du lernst, wie du Stresssituationen souveräner meisterst. Du erkennst, wie du innere Ruhe findest. Und du erfährst, wie Selbstfürsorge einen festen Platz in deinem Leben bekommt. Davon profitierst du im Job ebenso wie in deinem privaten Leben.

DAS BRINGT DIR DIESER JAHRESBEGLEITER

- › Du lernst Stresssituationen gelassener zu meistern.
- › Du baust deine Erholungskompetenz aus.
- › Du schaffst dir eine feste Basis für gute Balance.

12 THEMEN FÜR DAS GANZE JAHR

Jeder Monat widmet sich einem Thema. So setzt du dich vier Wochen lang jeweils intensiv damit auseinander. Das ist tiefgehend und nachhaltig – obwohl du jeden Tag nur wenig Zeit investierst.

SO NUTZT DU DEN BEGLEITER

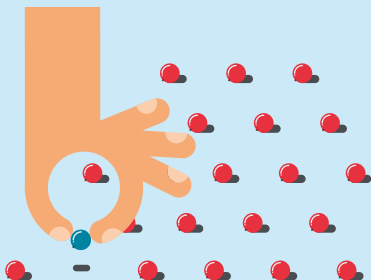
Du magst Routine: Mache die kleinen Übungen täglich. Nimm dir morgens oder abends ein paar Minuten Zeit und notiere deine Gedanken zu den Inspirationen.

Du magst keine tägliche Routine: Lass dich einfach vom Monatsthema inspirieren. Widme dich am Wochenende dazu für 15 bis 20 Minuten der Reflexion.

Du magst den Austausch: Schenke einem Freund oder einer Freundin den Jahresbegleiter und verabrede dich ab und an zum Gespräch.

**EINE KLITZEKLEINE VERÄNDERUNG,
DIE WIR SCHAFFEN, WIEGT MEHR ALS JEDE
GROSSE VERÄNDERUNG,
DIE WIR UNS NUR VORNEHMEN.**

Carola Kleinschmidt



JANUAR

START INS JAHR — DAS GUTE SEHEN



Spare dir dieses Jahr die guten Vorsätze. Sie bringen nur noch mehr Anstrengung mit sich und überleben selten die ersten Wochen. Frage dich lieber, was im letzten Jahr gut lief, und Sorge dafür, dass dieses Gute bleibt oder sich sogar vermehrt. So wirst du automatisch zufriedener, ausgeglichener und selbstbewusster.

MEINE WÜNSCHE FÜR 2023

DAVON HÄTTE ICH GERNE MEHR (BERUFLICH):

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom center, there is a small, stylized yellow star icon. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or a template for writing.



WAS BRINGT DIR IN DIESER WOCHE FREUDE? AUCH KLEINE MOMENTE ZÄHLEN. DIE FRISCHE DES NEUEN JAHRES? DEINE WEIHNACHTSGESCHENKE? WIEDER- SEHEN MIT KOLLEGINNEN NACH DEN FEIERTAGEN?

SONNTAG, 1. JANUAR — NEUJAHR

.....

.....

MONTAG, 2. JANUAR

.....

DIENSTAG, 3. JANUAR

.....

MITTWOCH, 4. JANUAR

.....

DONNERSTAG, 5. JANUAR

.....

FREITAG, 6. JANUAR

SAMSTAG, 7. JANUAR

SONNTAG, 8. JANUAR

**WIE FÜHLT ES SICH FÜR DICH AN, DEN FOKUS AUF
FREUDVOLLE MOMENTE ZU LEGEN?**

TSCHÜSS, PERFEKTIONSMONSTER

Ich habe zu Hause eine Menge angefangener Notiz- und Dankbarkeitstagebücher. Am Anfang bin ich immer sehr enthusiastisch dabei – aber nach Seite 20 ist Leere. Kennst du das? Eigenartig, denn auf den ersten Seiten spüre ich immer, wie gut mir diese Momente der Reflexion tun. Ich habe festgestellt: Der Bruch ist immer dann, wenn ich einen Tag oder eine Woche lang nichts schreibe. Dann habe ich ein schlechtes Gewissen. Und weil so ein Buch Spaß machen sollte, höre ich dann ganz auf.

Mein Ehrgeiz und Perfektionismus stehen mir im Weg. Ich möchte es ordentlich und richtig machen, präzise alle Blätter füllen. Wäre es nicht netter, so ein Buch wie eine selbstbewusste Reisende zu erkunden? Ich halte inne, wo es mir gefällt, und lasse aus, was mir zu viel wird. Wer sagt denn, dass Übung X nur wirkt, wenn ich auch Übung Z mache? Jede einzelne Inspiration oder Notiz hat ja ihren Wert. Vollständigkeit ist gar nicht wichtig.

Vielleicht erlaubst du dir auch, in diesem Buch Lücken zu lassen und das Perfektionsmonster vor die Tür zu setzen. Eigentlich eine gute Übung für alle Lebenslagen, oder?

Wie sieht dein Perfektions-
monster aus? Male es gerne auf.



Sie kritisieren sich seit Jahren
und es hat nicht funktioniert.

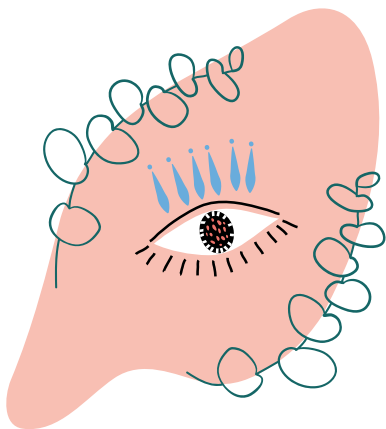


Versuchen Sie, sich selbst
zu akzeptieren, um zu sehen,
was dann passiert.

Louise L. Hay

FEBRUAR

ICH BIN ES WERT



Wer sich selbst wertschätzen kann, wird automatisch stärker. Das heißt nicht, dass wir uns besser als andere finden. Sondern schlicht, dass wir uns selbst akzeptieren. Mit all unseren Stärken und Schwächen, Macken und Sehnsüchten. Gönn dir einen Monat, der dich für das Jahr stärkt.

WAS KANNST DU HEUTE BESSER ALS VOR FÜNF
JAHREN? ACHE IN DIESER WOCHÉ DARAUf, WAS
DIR HEUTE LEICHTER FÄLLT. DAS KÖNNEN DURCHAUf
KLEINIGKEITEN SEIN, ZUM BEISPIEL ETWAS PLANEN,
KOCHEN, GEDULDIG BLEIBEN. WAS IST ES BEI DIR?

MONTAG, 6. FEBRUAR

DIENSTAG, 7. FEBRUAR

MITTWOCH, 8. FEBRUAR


DONNERSTAG, 9. FEBRUAR

FREITAG, 10. FEBRUAR

SAMSTAG, 11. FEBRUAR

SONNTAG, 12. FEBRUAR

**WAR DIR BEWUSST, IN WIE VIELEN DINGEN DU
VERSIERTER GEWORDEN BIST?**

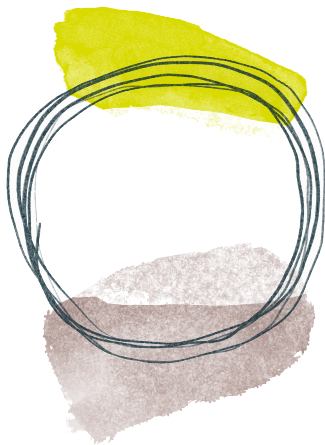
A photograph of a dirt path leading into a dense forest. The path is covered in fallen leaves and leads towards a large, mossy tree trunk on the right. The forest is filled with vibrant green leaves, creating a canopy overhead. The lighting is soft and dappled, filtering through the trees.

Verbinde dich
mit der Natur
und du verbindest dich
mit dir selbst.

Carola Kleinschmidt

APRIL

VERBUNDENHEIT MIT MIR UND DER NATUR



Wir werden innerlich ruhiger, sobald wir uns auf unsere Wahrnehmung konzentrieren. Ganz leicht gelingt das in der Natur: warme Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher. Oder auch der Boden unter unseren Füßen.

NACH WAS RIECHT FRÜHLING? NIMM DIR IN DIESER
WOCHE AB UND AN ZEIT, SCHLIESSE DIE AUGEN UND
RIECHE DEN FRÜHLING.

MONTAG, 3. APRIL

.....

.....

DIENSTAG, 4. APRIL

.....

.....

MITTWOCH, 5. APRIL

.....

.....

DONNERSTAG, 6. APRIL

.....

.....

FREITAG, 7. APRIL — KARFREITAG

SAMSTAG, 8. APRIL

SONNTAG, 9. APRIL — OSTERSONNTAG

**WIE WAREN DIESE KURZEN SINNES-MOMENTE
FÜR DICH?**



52 WOCHEN. 365 IMPULSE.

**100% MEHR
LEBENSFREUDE UND
GELASSENHEIT.**



DAS BRINGT DIR DER JAHRESBEGLEITER

- › Du stärkst dein Selbstwertgefühl und deine Selbstfürsorge.
- › Du lernst Stresssituationen gelassener zu meistern.
- › Du baust deine Erholungskompetenz aus.
- › Du schaffst dir eine feste Basis für deine gute Balance.

Jeden Tag ein bisschen. Jede Woche etwas mehr.
Effektiv. Pragmatisch. Motivierend. Und mit Spaß.

Mein Wunsch für dich: dass du ein vielfältiges
Leben mit vielleicht ehrgeizigen Zielen führst und
dabei bei Kräften und guter Dinge bleibst.

