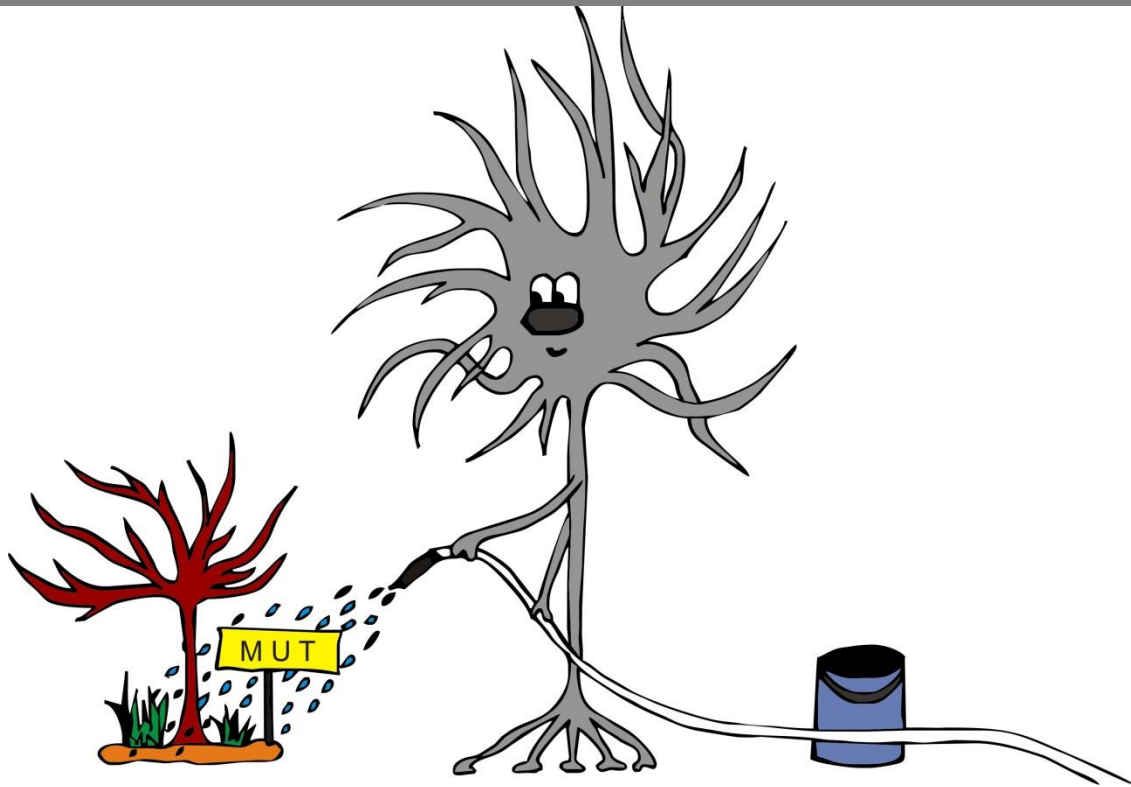


Psycho-Kalender 2014



Was man beachtet, das wächst.

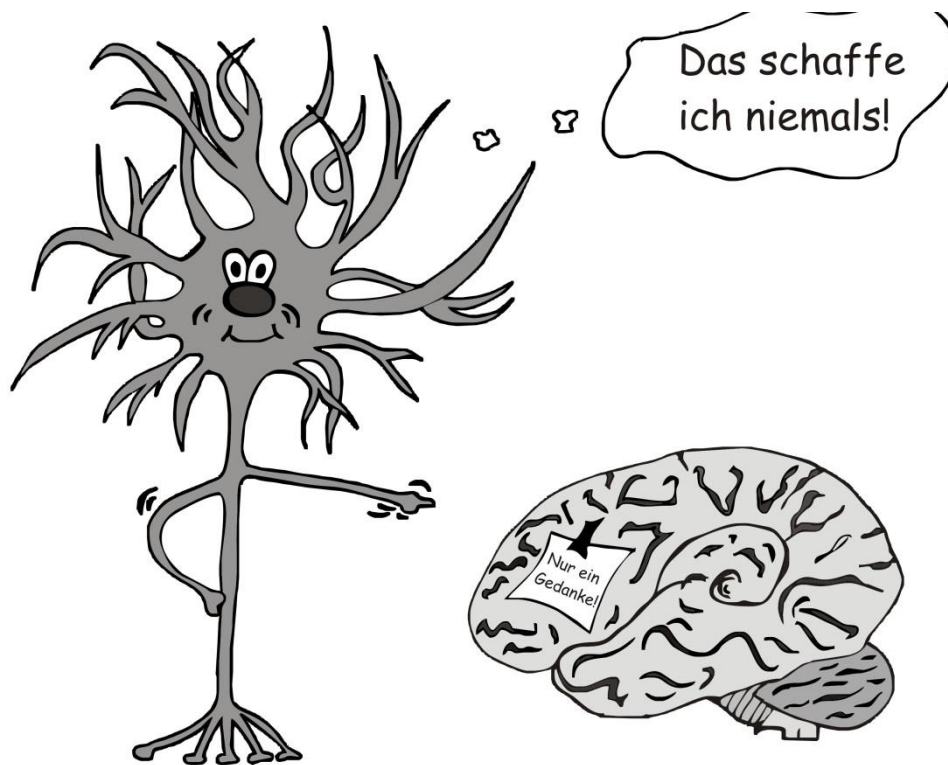
Wer Sorgen beachtet, düngt diese. Wer Mut beachtet, stärkt diesen.
Deine Aufmerksamkeit ist mächtig, also lenke sie mit Bedacht.

Januar 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Neujahr	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		

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



Das ist nur ein Gedanke!

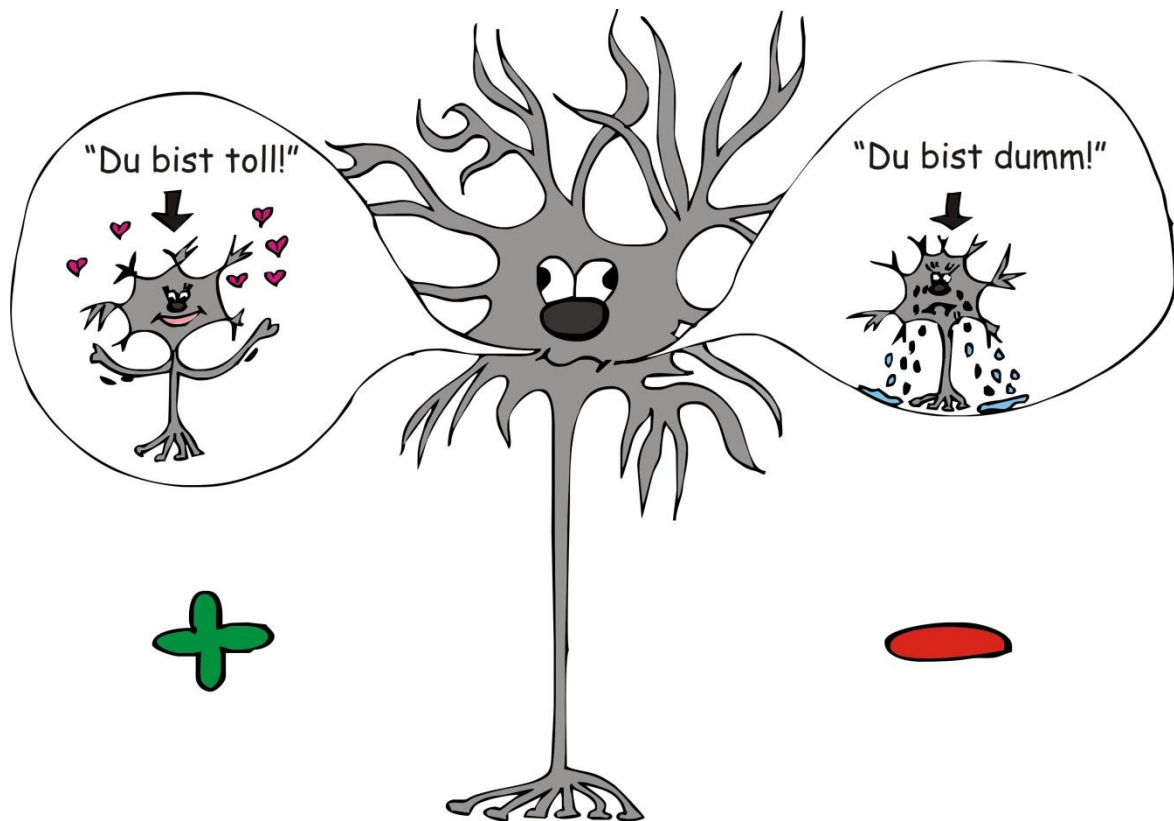
Wir reagieren auf Gedanken, als wären sie die „Wirklichkeit“. Wer Gedanken mit dem Etikett „Das ist nur ein Gedanke“ versieht, kann sich aus dem Griff quälender Gedanken befreien.

Februar 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					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		

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



„Magie der Worte“

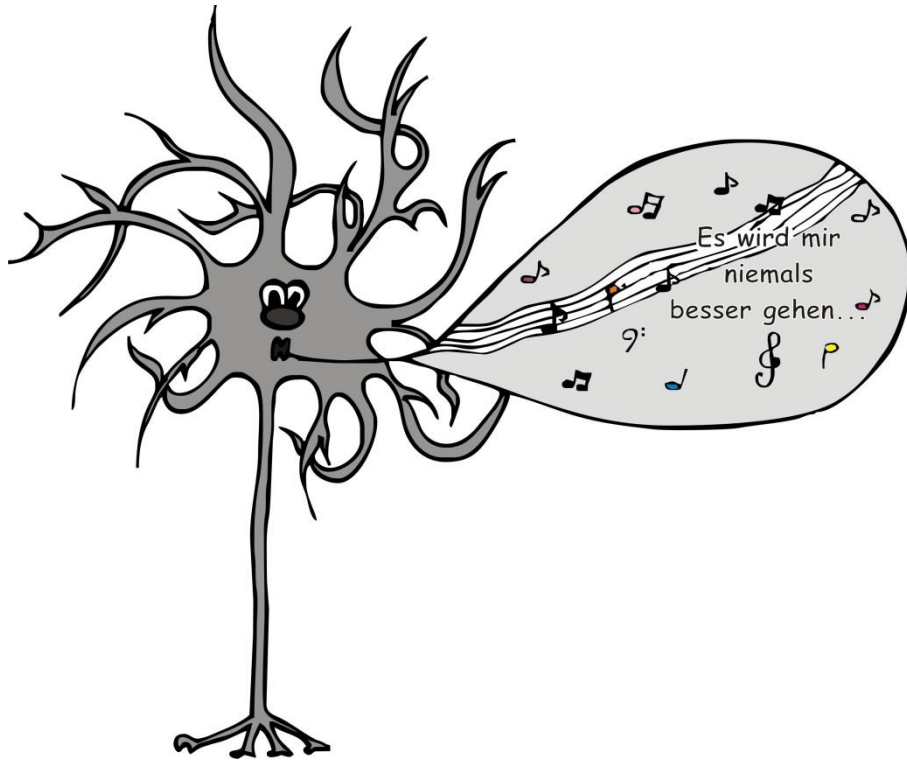
Worte können heilen oder verletzen! Also wähle deine Worte mit Sorgfalt. Denn sie erzeugen Vorstellungen, die zur Wirklichkeit werden können.

März 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					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						

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



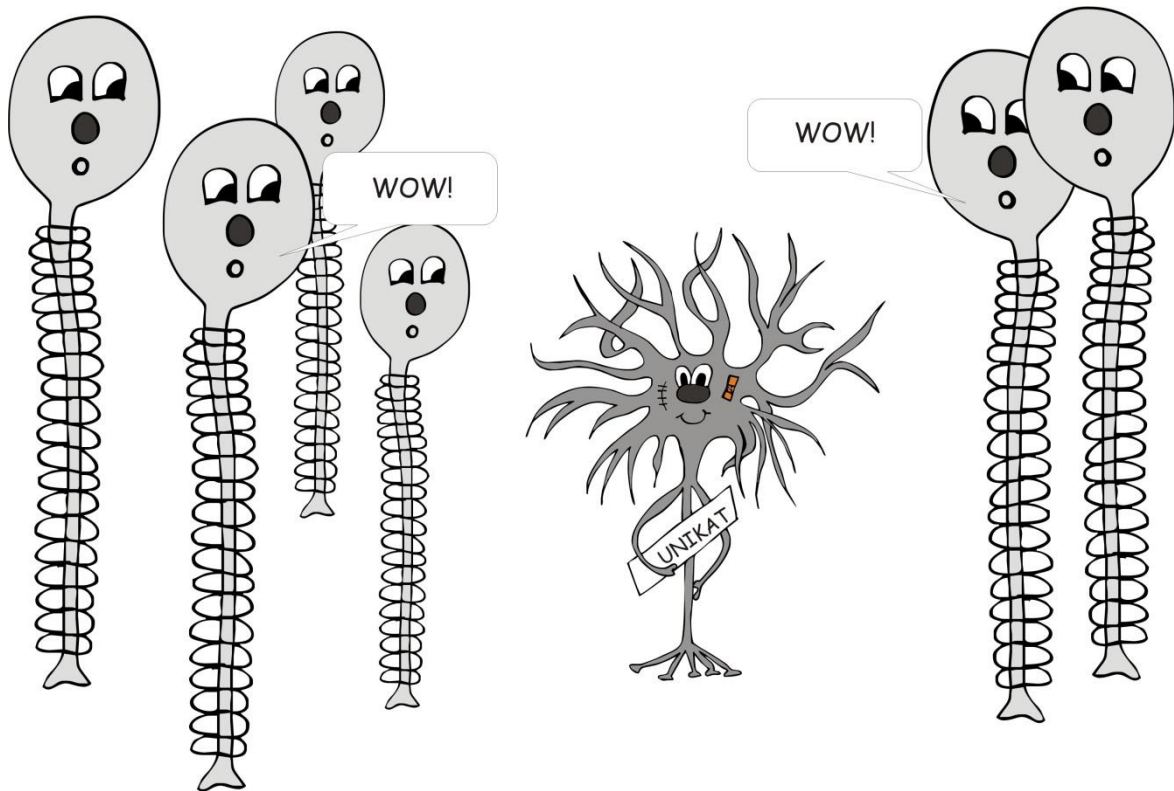
Gedanken „verfremden“

Wenn man Gedanken „für bare Münze nimmt“ und darunter leidet, kann man sich davon distanzieren, indem man diese Gedanken bewusst laut und lustig singt. So werden sie wieder als bloße Gedanken erkennbar und man verwechselt sie nicht länger mit der Wirklichkeit.

April 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 Karfreitag	19	20
21 Ostermontag	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Psycho-Kalender 2014



Jeder Mensch ist ein „Unikat“.

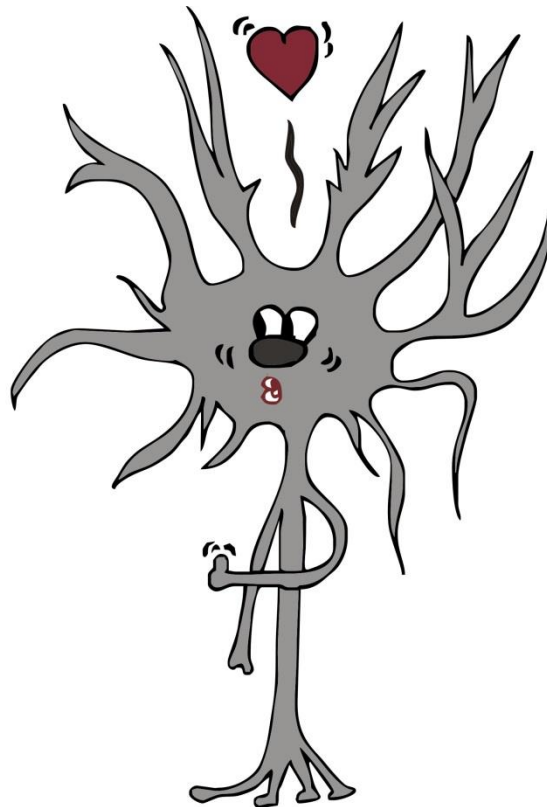
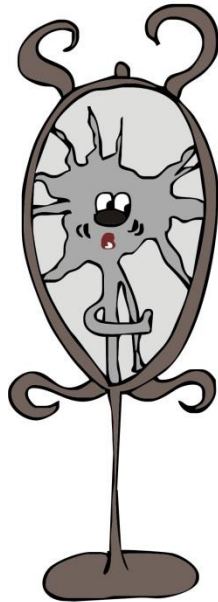
Daher schließe NICHT von dir auf Andere! Verzichte auch darauf, einem angeblichen „Einheits- oder Schönheitsideal“ entsprechen zu wollen. Sei mit Recht stolz auf deine Einzigartigkeit und mache daraus das Beste.

Mai 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1 Tag der Arbeit	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 Himmelfahrt (Vatertag)	30	31	

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de) und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



Liebe dich, wie du bist!

Wenn du dich nicht selbst magst, warum sollen dann Andere dich mögen?

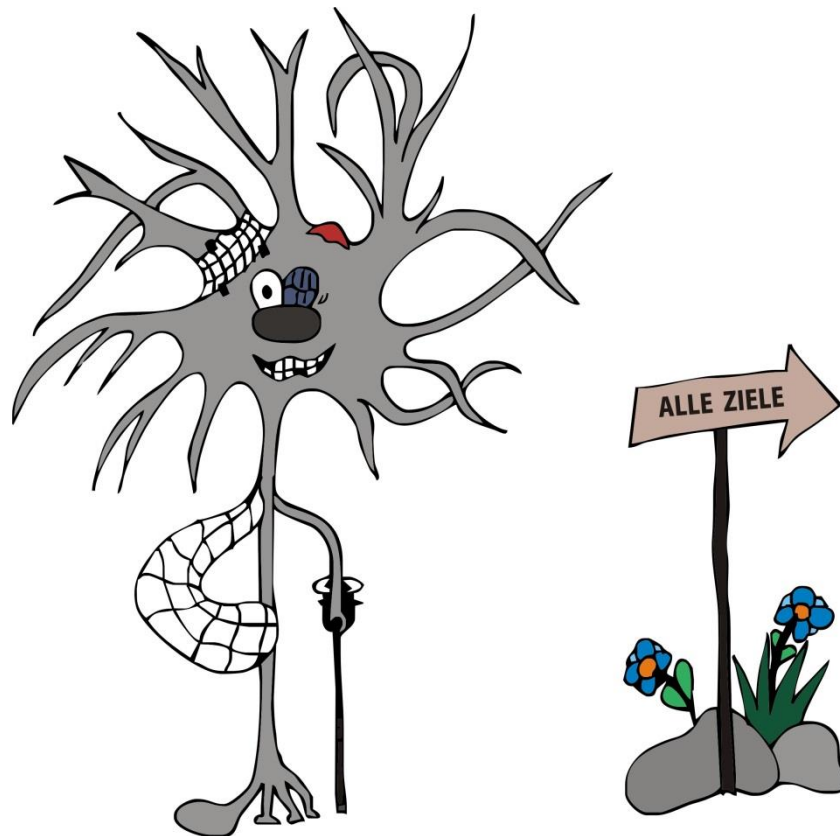
Juni 2014

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

						1
2	3	4	5	6	7	8
9 Pfingst- montag	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



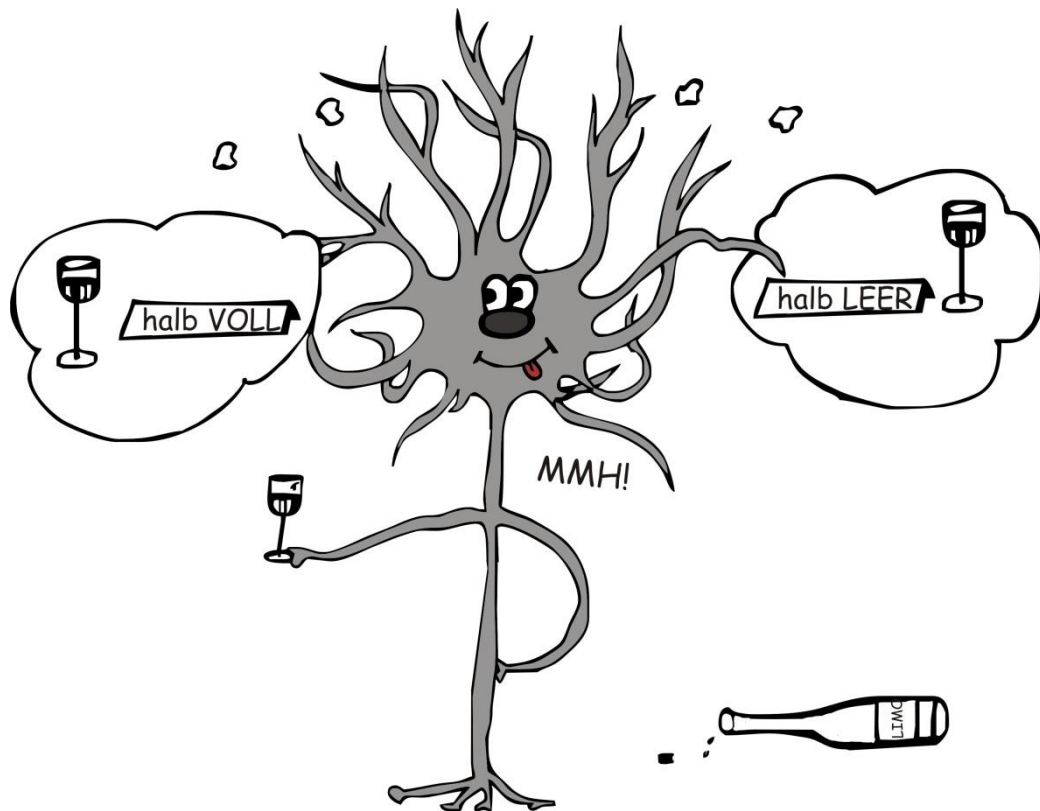
An Pannen und Rückfällen wachsen

Nicht „Hinfallen“ ist ein Problem, sondern „Liegenbleiben“. Betrachte Pannen dankbar als Einladung zum lebenslangen Lernen. Wir entwickeln uns nicht durch Bequemlichkeit, wir wachsen an Herausforderungen.

Juli 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	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			

Psycho-Kalender 2014



Konstruiere dir deine Wirklichkeit.

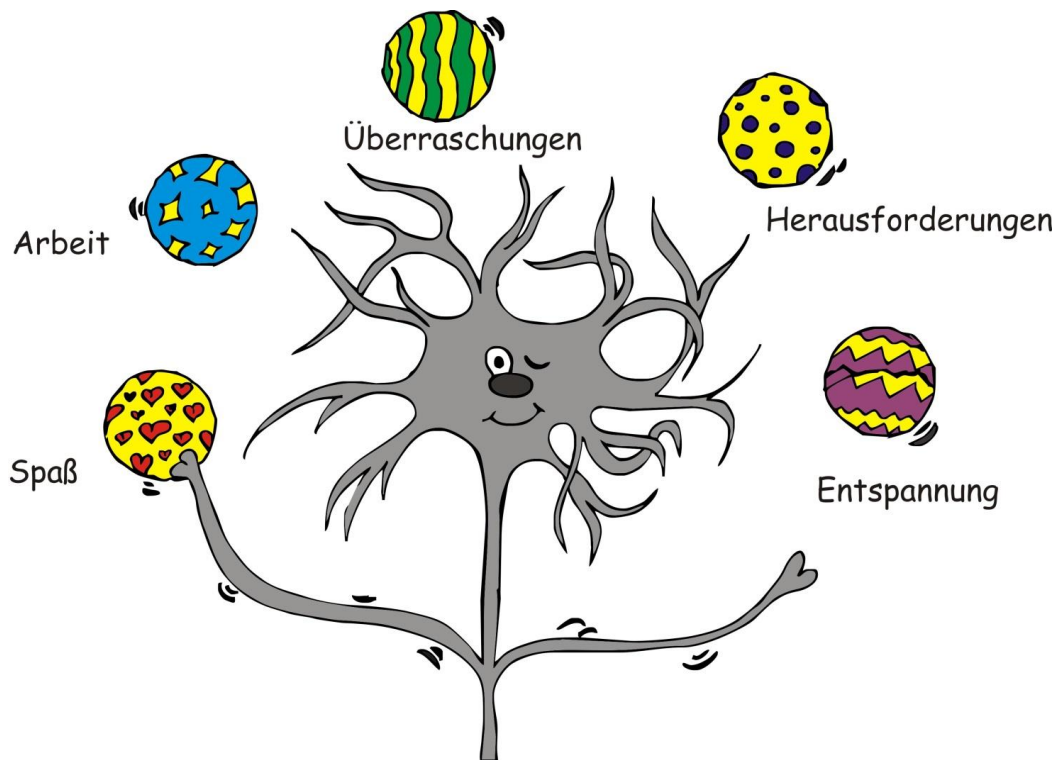
Wie wir die Welt erleben, hängt entscheidend davon ab, wie wir Dinge deuten bzw. aus welchen Perspektiven wir diese betrachten. Sei dir deiner entsprechenden „Schöpferkraft“ bewusst und gehe gut mit ihr um.

August 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				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

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



Leben als „Kampf“ oder als „Spiel“?

Wie es uns mit unserem Leben geht, hängt von den Bildern ab,
mit denen wir es beschreiben.

Wer das Leben als „Kampf“ betrachtet, freut sich, wenn der Tag vorbei ist.
Wer darin ein „Spiel“ sieht, kann den nächsten Morgen kaum erwarten.

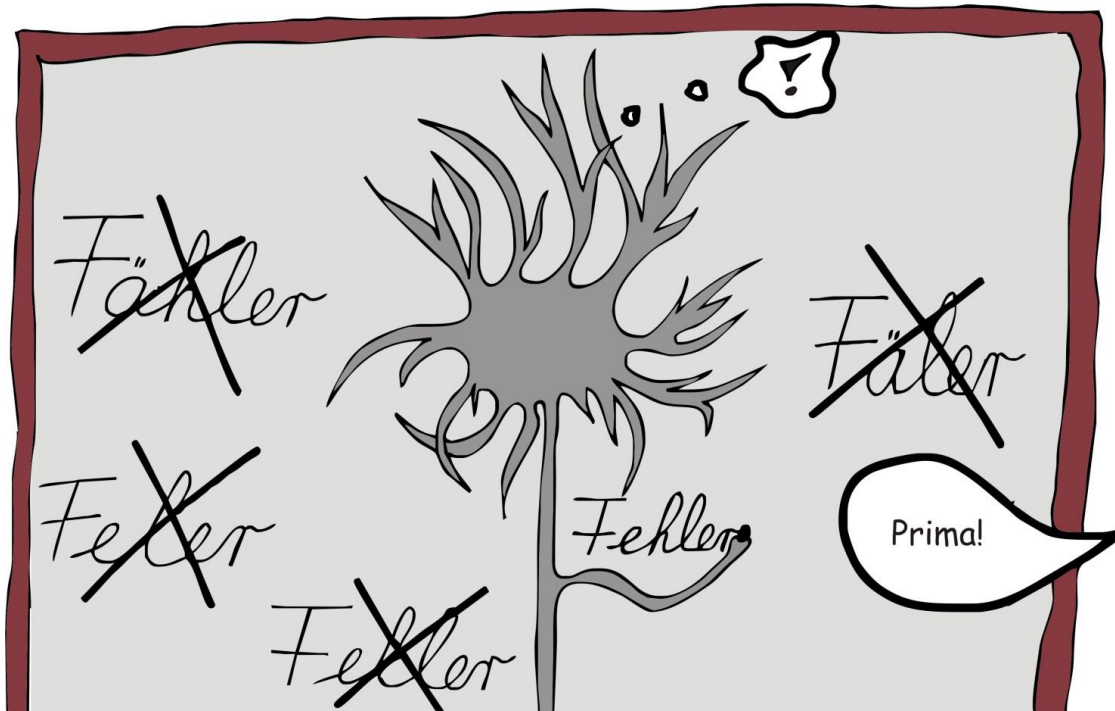
September 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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					

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014

Klasse 1a



„Fehler“ wecken auf.

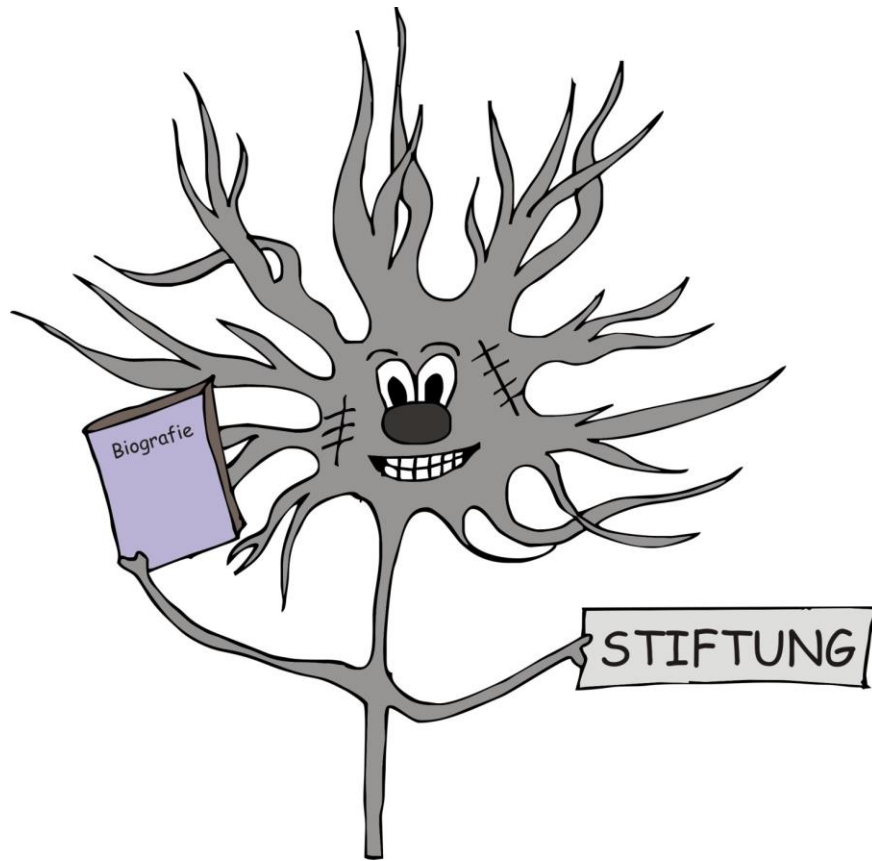
„Fehler“ sind kein Vergehen und keine Sünde. Wie das Wort verrät, „fehlt“ uns lediglich etwas. „Fehler“ erwecken uns aus unserem Alltagsrott (dem „Autopiloten“). Sie helfen uns, unsere Weltsicht zu vervollständigen.

Oktober 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3 Tag der Dt. Einheit	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		

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de) und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



„Probleme“ in Energie verwandeln

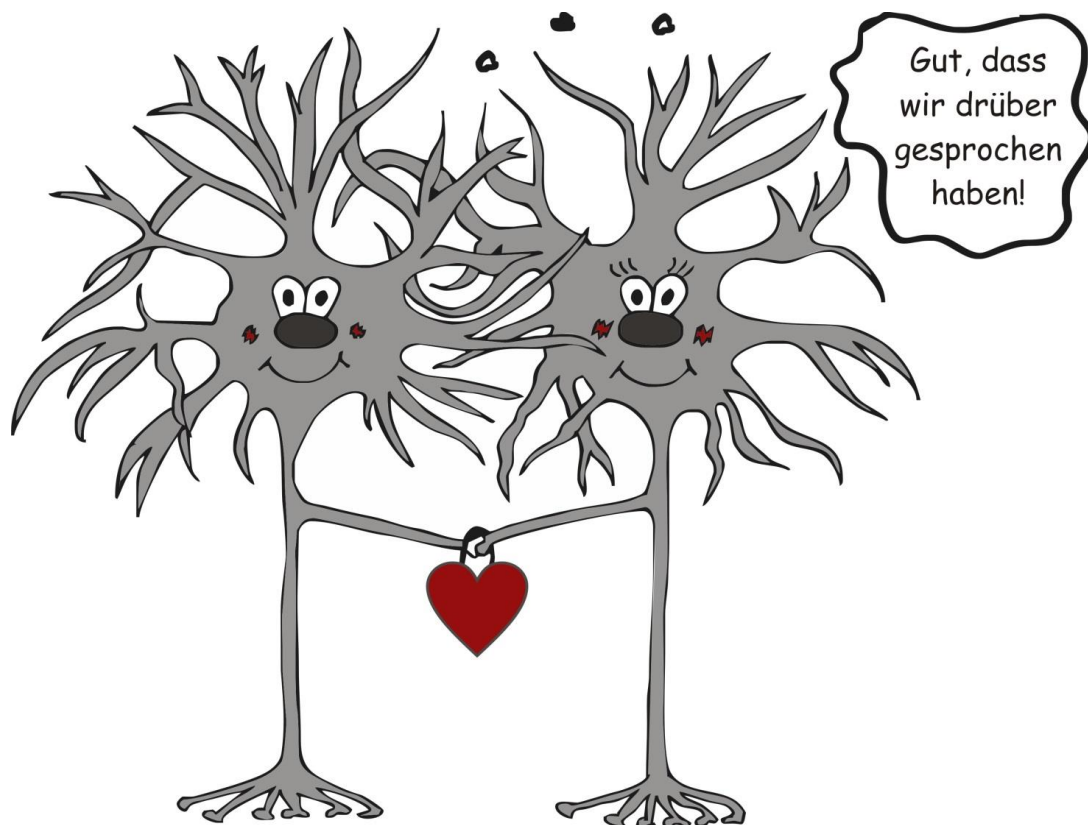
Lebenskunst besteht darin, aus dem etwas zu machen, was das Leben liefert („Utilisieren“). So können „Krisen“ anregen, darüber Bücher zu schreiben, sich mit Fremden zu verbünden oder Fehlendes zu erfinden.

November 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					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

Mit den besten Wünschen von Dr. Dr. med. Herbert Mück (www.dr-mueck.de / www.psychoton.de)
und der Kollegin und Künstlerin Frau S.

Psycho-Kalender 2014



„Beziehungsgespräche“ führen

Wer in der Lage ist, mit seinen Mitmenschen nicht nur „Sachliches“ zu erörtern, sondern auch darüber zu sprechen, wie man miteinander umgeht, kommt meist leichter und glücklicher durchs Leben.

Dezember 2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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 1. Weih- nachtstag	26 2. Weih- nachtstag	27	28
29	30	31				