



Ich bin kein

Lastesel!

Ich beende mein „Her damit,
das schaffe ich auch noch!“

JANUAR ²⁰¹⁷

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

Ich lache mich gesund!



FEBRUAR 2017

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

Auch ich darf

Fähleer machen!

Sie sind Teil menschlichen Lernens.

MÄRZ²⁰¹⁷

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

Ich befreie mich aus der „MUSS-turbationsfalle“



APRIL 2017

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



MAI 2017

1 Mo Tag der Arbeit
2 Di
3 Mi
4 Do
5 Fr
6 Sa
7 So
8 Mo

9 Di
10 Mi
11 Do
12 Fr
13 Sa
14 So
15 Mo
16 Di

17 Mi
18 Do
19 Fr
20 Sa
21 So
22 Mo
23 Di
24 Mi

25 Do Himmelfahrt
26 Fr
27 Sa
28 So
29 Mo
30 Di
31 Mi

ICH DARF ES MIR
AUCH EINFACH
MACHEN!

JUNI 2017

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

Ich beende meine „Suche nach Sinn“



**...sondern erschaffe mir selbst den „Sinn“.
Auch mein Selbstbewusstsein habe ich nicht „verloren“,
ich frische es jetzt auf.**

JULI 2017

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

Ich nehme nicht mehr **alles** persönlich!



Menschen „übertragen“ gerne frühere Erfahrungen auf neue Situationen.

AUGUST 2017

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

Ich werde
beobachtet.

Das schaffe
ich ja doch
nicht!

Ich glaube nicht mehr

ALLES,

Was ich denke!

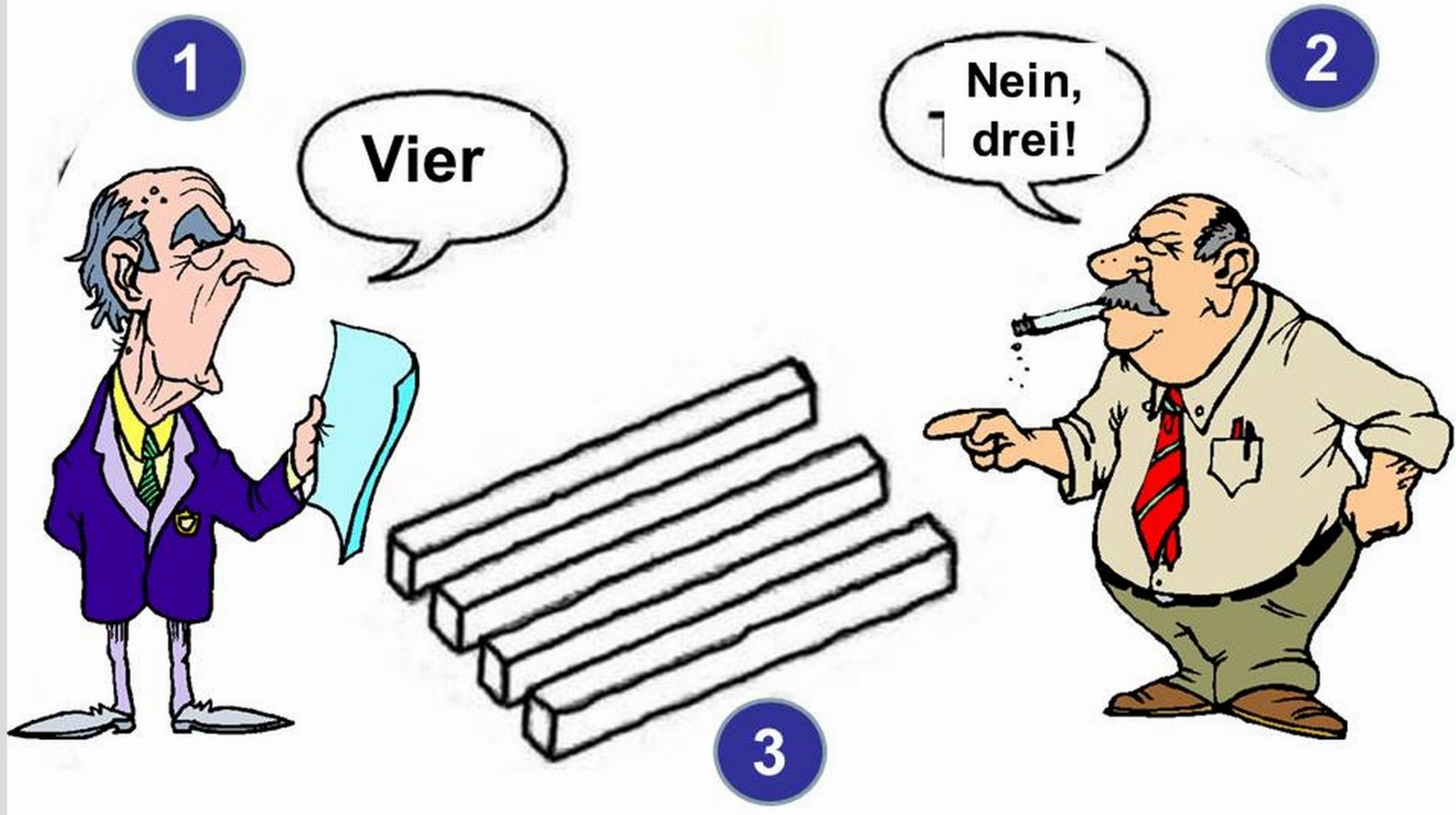
Ich muss es
anderen Recht
machen.

Dauernd
werde ich
kritisiert.

SEPTEMBER 2017

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

Ich übe mich in „Mehrperspektivität“: Obwohl sich zwei Wahrnehmungen eindeutig widersprechen, können sie doch aus der jeweiligen Perspektive „gleich-gültig“ sein.



OKTOBER 2017

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

Nur wenn ich mich zeige, werde ich attraktiv.



Wenn ich mich **nicht** zeige, füllen andere die Informationslücke mit ihren Vorstellungen aus. In ihrer Phantasie gibt es mich dann nicht wirklich.

NOVEMBER ²⁰¹⁷

1 <i>Mi</i> Allerheiligen	9 <i>Do</i>	17 <i>Fr</i>	25 <i>Sa</i>
2 <i>Do</i>	10 <i>Fr</i>	18 <i>Sa</i>	26 <i>So</i>
3 <i>Fr</i>	11 <i>Sa</i>	19 <i>So</i>	27 <i>Mo</i>
4 <i>Sa</i>	12 <i>So</i>	20 <i>Mo</i>	28 <i>Di</i>
5 <i>So</i>	13 <i>Mo</i>	21 <i>Di</i>	29 <i>Mi</i>
6 <i>Mo</i>	14 <i>Di</i>	22 <i>Mi</i> Buß- und Betttag	30 <i>Do</i>
7 <i>Di</i>	15 <i>Mi</i>	23 <i>Do</i>	
8 <i>Mi</i>	16 <i>Do</i>	24 <i>Fr</i>	

Ich bewahre Ruhe und strahle Frieden aus.

Im Urlaub an einem paradiesischen Strand ist dies keine Kunst!
Wenn ich dies auch im Chaos schaffe, werde ich zum „Meister“.



Zeichnung: Thomas M. Hübner

DEZEMBER 2017

1 <i>Fr</i>	9 <i>Sa</i>	17 <i>So</i> 3. Advent	25 <i>Mo</i> 1. Weihnachtsfeiertag
2 <i>Sa</i>	10 <i>So</i> 2. Advent	18 <i>Mo</i>	26 <i>Di</i> 2. Weihnachtsfeiertag
3 <i>So</i> 1. Advent	11 <i>Mo</i>	19 <i>Di</i>	27 <i>Mi</i>
4 <i>Mo</i>	12 <i>Di</i>	20 <i>Mi</i>	28 <i>Do</i>
5 <i>Di</i>	13 <i>Mi</i>	21 <i>Do</i>	29 <i>Fr</i>
6 <i>Mi</i>	14 <i>Do</i>	22 <i>Fr</i>	30 <i>Sa</i>
7 <i>Do</i>	15 <i>Fr</i>	23 <i>Sa</i>	31 <i>So</i> Silvester
8 <i>Fr</i>	16 <i>Sa</i>	24 <i>So</i> 4. Advent Heiligabend	