

# Psycho-Kalender 2013



## Jeder ist viele!

Jeden Tag verändern wir laufend unseren Zustand. Wir selbst und andere erleben uns dann jeweils unterschiedlich. Indem wir trotzdem meistens von „ich“ sprechen, gaukeln wir uns vor, wir wären immer der- oder dieselbe.

## JANUAR

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               | <u>1</u>        | <u>2</u>        | <u>3</u>          | <u>4</u>       | <u>5</u>       | <u>6</u>       |
| <u>7</u>      | <u>8</u>        | <u>9</u>        | <u>10</u>         | <u>11</u>      | <u>12</u>      | <u>13</u>      |
| <u>14</u>     | <u>15</u>       | <u>16</u>       | <u>17</u>         | <u>18</u>      | <u>19</u>      | <u>20</u>      |
| <u>21</u>     | <u>22</u>       | <u>23</u>       | <u>24</u>         | <u>25</u>      | <u>26</u>      | <u>27</u>      |
| <u>28</u>     | <u>29</u>       | <u>30</u>       | <u>31</u>         |                |                |                |

# Psycho-Kalender 2013



## Authentisch sein

Nur wer etwas im Schilde führt, hat einen Grund sich zu verstecken. Im Alltag kommt man oft besser zurecht, wenn man sich zeigt, wie man ist.

### Februar

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               |                 |                 |                   | <u>1</u>       | <u>2</u>       | <u>3</u>       |
| <u>4</u>      | <u>5</u>        | <u>6</u>        | <u>7</u>          | <u>8</u>       | <u>9</u>       | <u>10</u>      |
| <u>11</u>     | <u>12</u>       | <u>13</u>       | <u>14</u>         | <u>15</u>      | <u>16</u>      | <u>17</u>      |
| <u>18</u>     | <u>19</u>       | <u>20</u>       | <u>21</u>         | <u>22</u>      | <u>23</u>      | <u>24</u>      |
| <u>25</u>     | <u>26</u>       | <u>27</u>       | <u>28</u>         |                |                |                |

# Psycho-Kalender 2013



## „Genusstraining“

...darf auch Spaß machen und setzt KEINE Enthaltensamkeit voraus.  
Gönnen Sie sich jeden Tag wenigstens eine Kleinigkeit, mit deren Hilfe Ihre Sinne üben können, wie man genießt und sich dadurch entspannt.

### März

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               |                 |                 |                   | <u>1</u>       | <u>2</u>       | <u>3</u>       |
| <u>4</u>      | <u>5</u>        | <u>6</u>        | <u>7</u>          | <u>8</u>       | <u>9</u>       | <u>10</u>      |
| <u>11</u>     | <u>12</u>       | <u>13</u>       | <u>14</u>         | <u>15</u>      | <u>16</u>      | <u>17</u>      |
| <u>18</u>     | <u>19</u>       | <u>20</u>       | <u>21</u>         | <u>22</u>      | <u>23</u>      | <u>24</u>      |
| <u>25</u>     | <u>26</u>       | <u>27</u>       | <u>28</u>         | <u>29</u>      | <u>30</u>      | <u>31</u>      |

# Psycho-Kalender 2013



## Loslassen befreit!

### April

| MONTAG    | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG | FREITAG   | SAMSTAG   | SONNTAG   |
|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>1</u>  | <u>2</u>  | <u>3</u>  | <u>4</u>   | <u>5</u>  | <u>6</u>  | <u>7</u>  |
| <u>8</u>  | <u>9</u>  | <u>10</u> | <u>11</u>  | <u>12</u> | <u>13</u> | <u>14</u> |
| <u>15</u> | <u>16</u> | <u>17</u> | <u>18</u>  | <u>19</u> | <u>20</u> | <u>21</u> |
| <u>22</u> | <u>23</u> | <u>24</u> | <u>25</u>  | <u>26</u> | <u>27</u> | <u>28</u> |
| <u>29</u> | <u>30</u> |           |            |           |           |           |

# Psycho-Kalender 2013



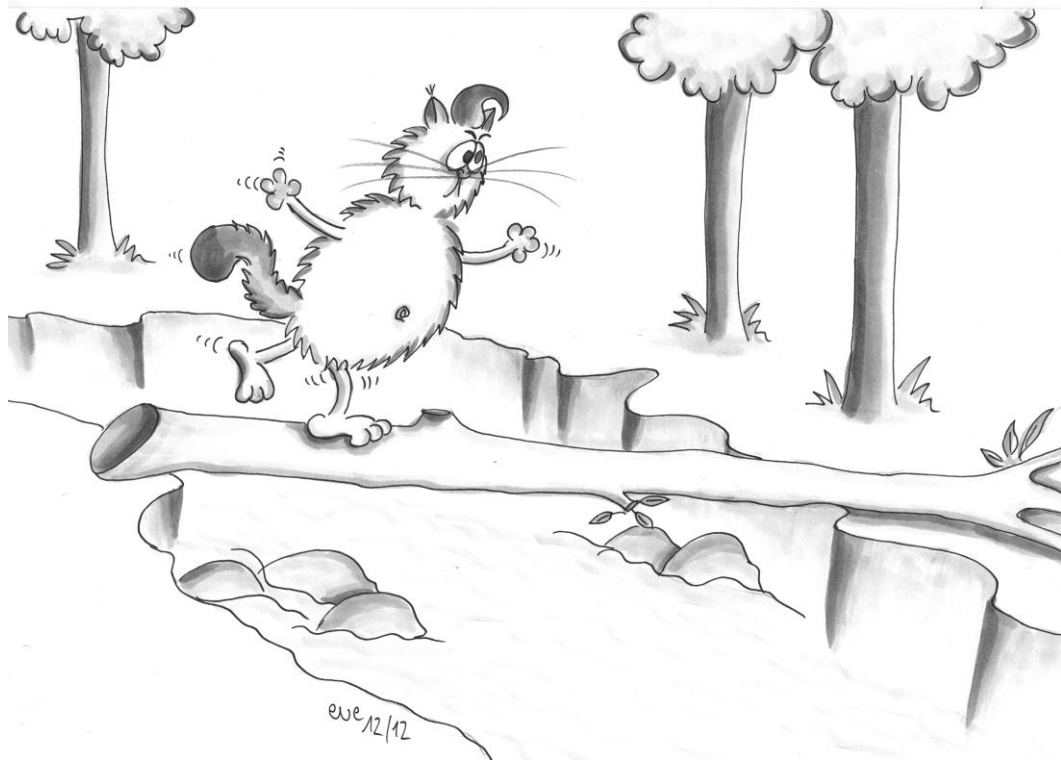
## Ich bin nicht meine Gedanken!

Gedanken entstehen „automatisch“ und unterliegen kaum meiner Kontrolle. Ich höre sie mir als Vorschläge meiner bisherigen Erfahrungen gelassen an und entscheide erst dann, ob ich ihnen weiterhin folgen will.

### Mai

| 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 2013



## Meine Erwartung macht mir Angst

Wenn ich über den gleichen Balken gehe und er einmal 10 cm über festem Boden liegt und ein anderes Mal 5 Meter über einer Schlucht, scheue ich im zweiten Fall meist zurück, obwohl es weiterhin der gleiche Balken ist.

## Juni

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               |                 |                 |                   |                | <u>1</u>       | <u>2</u>       |
| <u>3</u>      | <u>4</u>        | <u>5</u>        | <u>6</u>          | <u>7</u>       | <u>8</u>       | <u>9</u>       |
| <u>10</u>     | <u>11</u>       | <u>12</u>       | <u>13</u>         | <u>14</u>      | <u>15</u>      | <u>16</u>      |
| <u>17</u>     | <u>18</u>       | <u>19</u>       | <u>20</u>         | <u>21</u>      | <u>22</u>      | <u>23</u>      |
| <u>24</u>     | <u>25</u>       | <u>26</u>       | <u>27</u>         | <u>28</u>      | <u>29</u>      | <u>30</u>      |

# Psycho-Kalender 2013



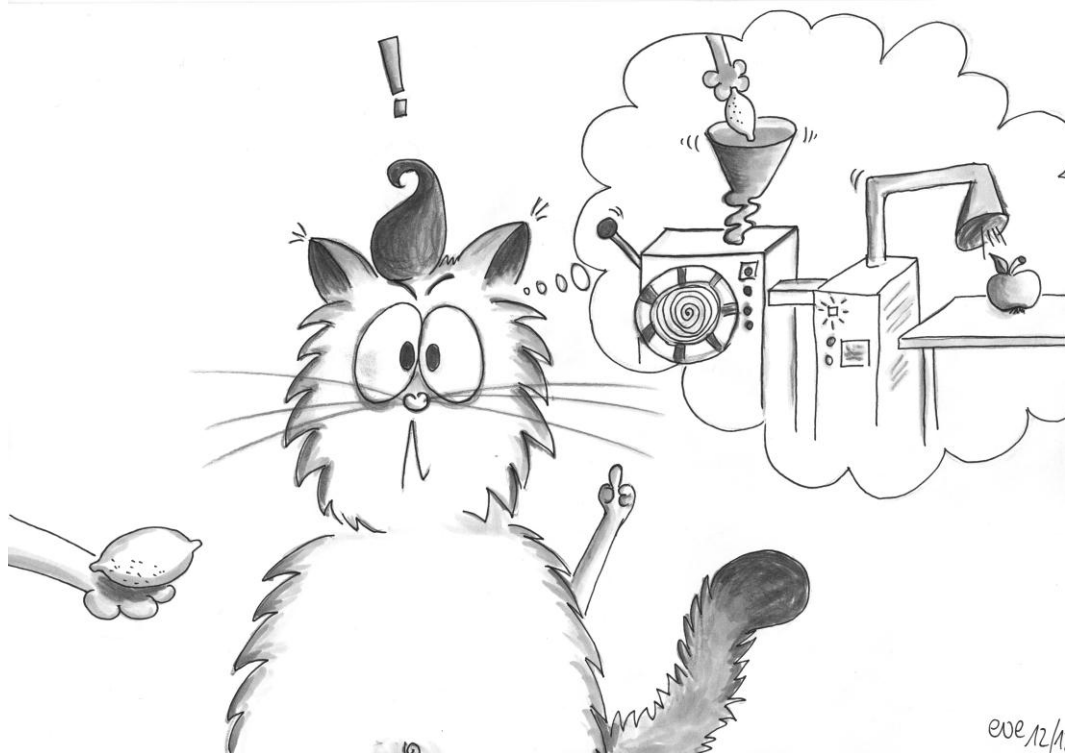
## Sich Verwöhnen (lassen)

Gönnen Sie sich, was auch andere Lebewesen genießen: Verwöhnen Sie sich selbst und / oder lassen Sie zu, dass andere Ihnen Gutes tun. Das ist die beste „Burnout-Prophylaxe“.

### Juli

| MONTAG    | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG | FREITAG   | SAMSTAG   | SONNTAG   |
|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>1</u>  | <u>2</u>  | <u>3</u>  | <u>4</u>   | <u>5</u>  | <u>6</u>  | <u>7</u>  |
| <u>8</u>  | <u>9</u>  | <u>10</u> | <u>11</u>  | <u>12</u> | <u>13</u> | <u>14</u> |
| <u>15</u> | <u>16</u> | <u>17</u> | <u>18</u>  | <u>19</u> | <u>20</u> | <u>21</u> |
| <u>22</u> | <u>23</u> | <u>24</u> | <u>25</u>  | <u>26</u> | <u>27</u> | <u>28</u> |
| <u>29</u> | <u>30</u> | <u>31</u> |            |           |           |           |

# Psycho-Kalender 2013



## Das Beste daraus machen...

...nennt man in der Psychologie „Utilisieren“. Es gilt das Motto „Wenn das Leben dir nur Zitronen gibt, dann mach wenigstens Limonade daraus.“ Nutzen Sie dieses Prinzip, um selbst aus „Problemen“ Energie zu schöpfen.

## August

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               |                 |                 | <u>1</u>          | <u>2</u>       | <u>3</u>       | <u>4</u>       |
| <u>5</u>      | <u>6</u>        | <u>7</u>        | <u>8</u>          | <u>9</u>       | <u>10</u>      | <u>11</u>      |
| <u>12</u>     | <u>13</u>       | <u>14</u>       | <u>15</u>         | <u>16</u>      | <u>17</u>      | <u>18</u>      |
| <u>19</u>     | <u>20</u>       | <u>21</u>       | <u>22</u>         | <u>23</u>      | <u>24</u>      | <u>25</u>      |
| <u>26</u>     | <u>27</u>       | <u>28</u>       | <u>29</u>         | <u>30</u>      | <u>31</u>      |                |



# Psycho-Kalender 2013



## Fortschritt durch „Pausen“?

Lassen Sie nicht jedem Impuls sofort eine Handlung folgen. Menschliche „Fortschritte“ beruhen darauf, dass Menschen nicht länger „Automatismen“ folgen. Indem sie zwischen Impuls und Handlung eine „Pause“ zum Nachdenken einlegen, können sie weitere Möglichkeiten erwägen, dann eine „Wahl“ treffen und damit vielleicht neue Wege gehen.

## September

| 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     |          |          |            |         |         |         |

# Psycho-Kalender 2013



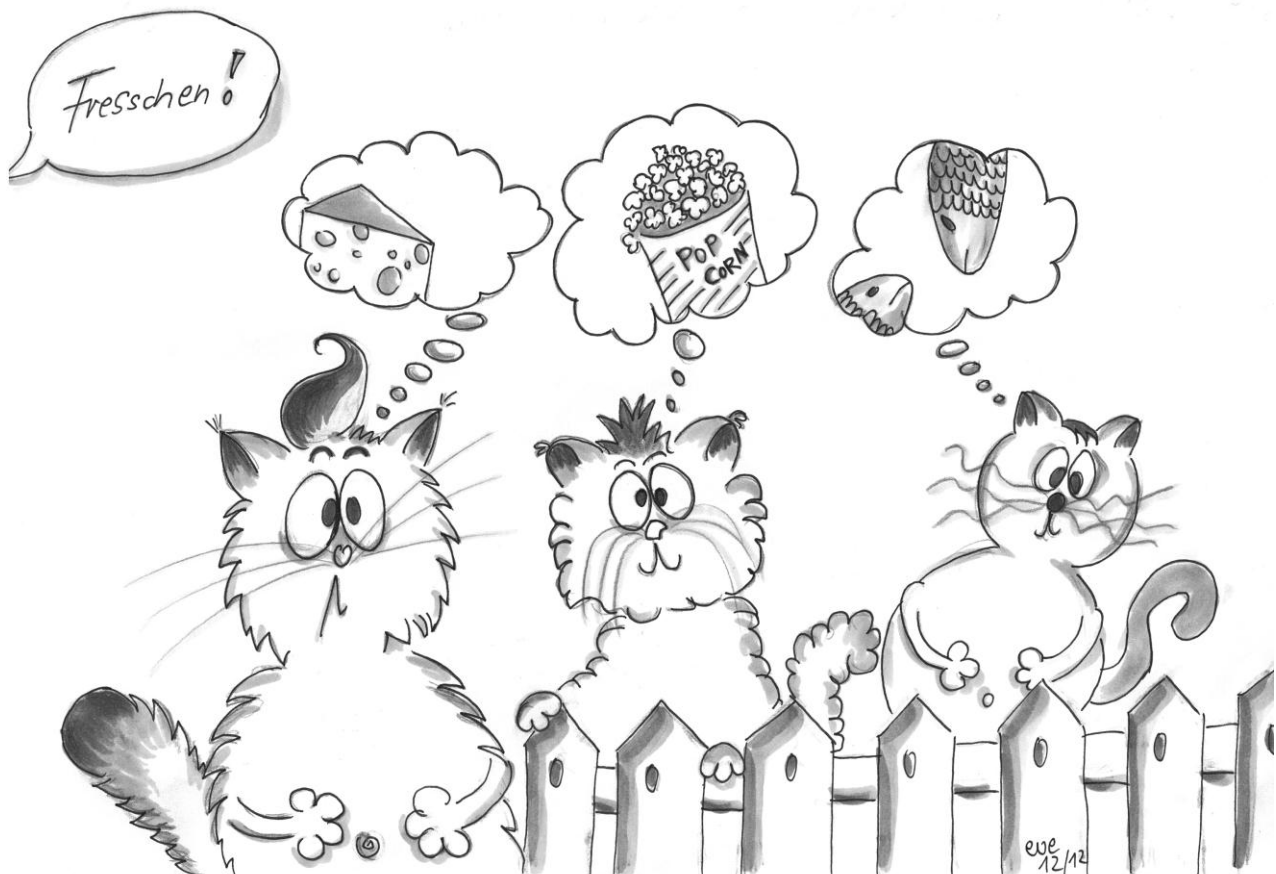
## Belastende Vorstellungen verändern

Wir sind unseren inneren Bildern nicht hilflos ausgeliefert. Wenn man das Wort „Depression“ mit Blumen verziert, wirkt es gleich weniger bedrohlich - oder etwa nicht? Nutzen Sie dieses Prinzip und basteln Sie an belastenden inneren Bildern so lange weiter, bis Sie mit dem Ergebnis besser leben können.

## Oktober

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               | <u>1</u>        | <u>2</u>        | <u>3</u>          | <u>4</u>       | <u>5</u>       | <u>6</u>       |
| <u>7</u>      | <u>8</u>        | <u>9</u>        | <u>10</u>         | <u>11</u>      | <u>12</u>      | <u>13</u>      |
| <u>14</u>     | <u>15</u>       | <u>16</u>       | <u>17</u>         | <u>18</u>      | <u>19</u>      | <u>20</u>      |
| <u>21</u>     | <u>22</u>       | <u>23</u>       | <u>24</u>         | <u>25</u>      | <u>26</u>      | <u>27</u>      |
| <u>28</u>     | <u>29</u>       | <u>30</u>       | <u>31</u>         |                |                |                |

# Psycho-Kalender 2013



## „Bedeutung“ erzeugt immer der Hörende

Was Sie gerade mitgeteilt haben, entscheidet stets der Mitteilungsempfänger.  
Unendlich viel Unglück ließe sich vermeiden, wenn alle Menschen dies berücksichtigen würden. Durch Nachfragen und Rückbestätigen können Sie die Gefahr (etwas) verringern.

## November

| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> | <u>SAMSTAG</u> | <u>SONNTAG</u> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
|               |                 |                 |                   | 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             |                |

# Psycho-Kalender 2013



## „Muss-Turbieren“ Sie nicht länger

Viele Menschen merken nicht, dass Sie sich selbst durch ein ständiges „ich muss, ich muss,..“ unter Druck setzen. Vermeiden Sie eine solche „Sklavensprache“ und bevorzugen Sie stattdessen ein „Ich will“. Entgegenen Sie der inneren Muss-Turbier-Stimme mit einem entschiedenen „Ich muss gar nichts“ oder „Ich will aber nicht!“

## Dezember

| 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       |          |            |         |         |         |