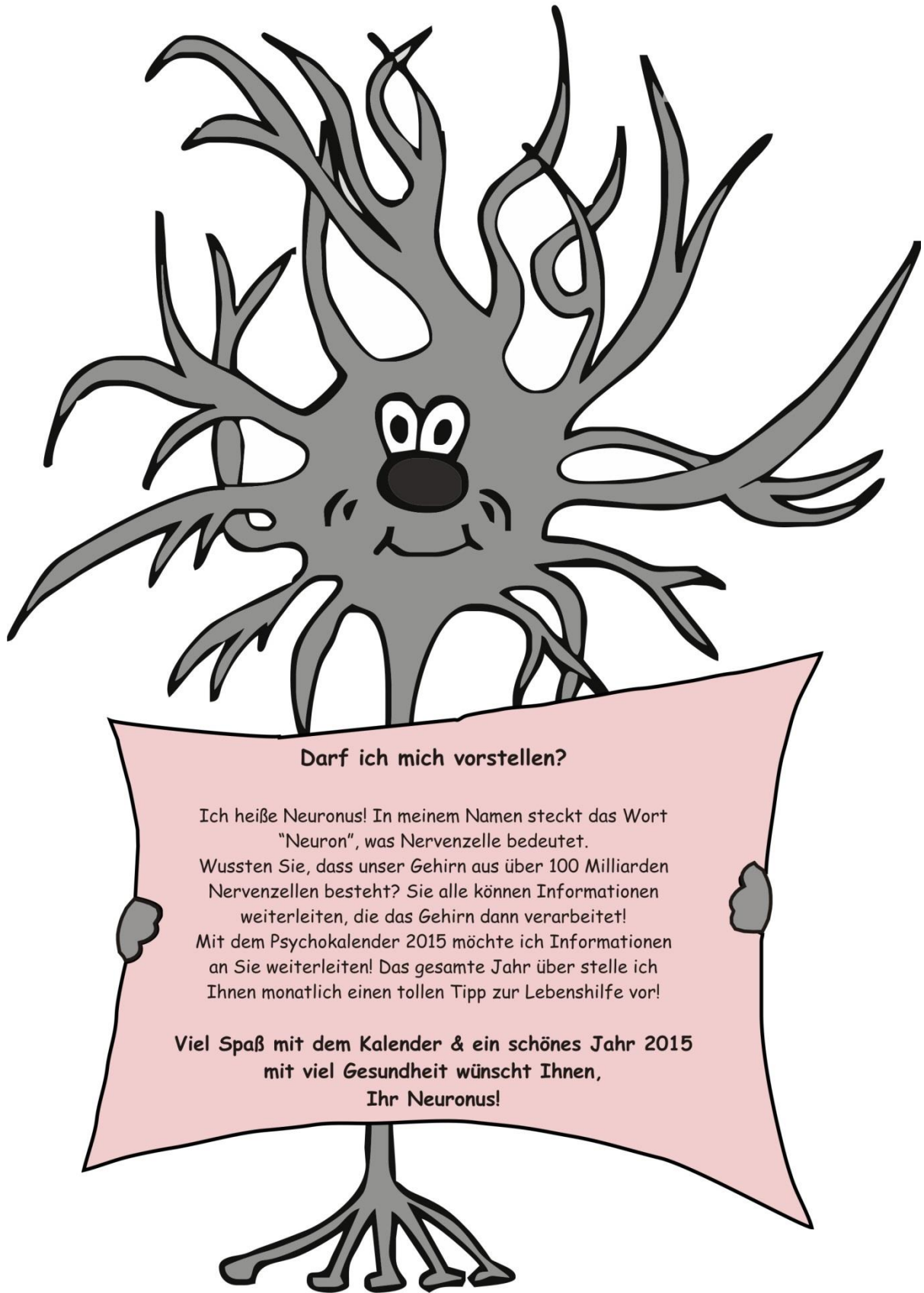


# Psycho-Kalender 2015



## Darf ich mich vorstellen?

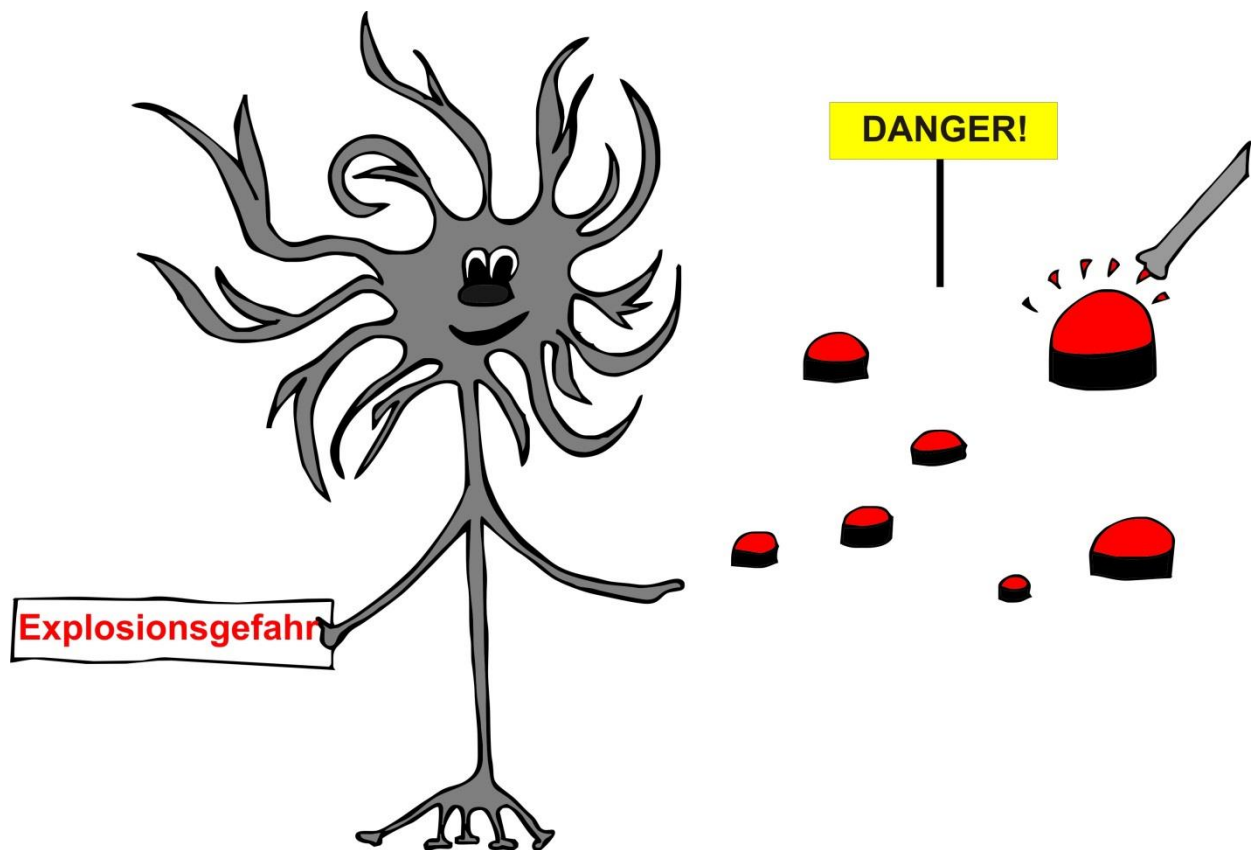
Ich heiße Neuronus! In meinem Namen steckt das Wort "Neuron", was Nervenzelle bedeutet.

Wussten Sie, dass unser Gehirn aus über 100 Milliarden Nervenzellen besteht? Sie alle können Informationen weiterleiten, die das Gehirn dann verarbeitet!

Mit dem Psychokalender 2015 möchte ich Informationen an Sie weiterleiten! Das gesamte Jahr über stelle ich Ihnen monatlich einen tollen Tipp zur Lebenshilfe vor!

**Viel Spaß mit dem Kalender & ein schönes Jahr 2015  
mit viel Gesundheit wünscht Ihnen,  
Ihr Neuronus!**

# Psycho-Kalender Januar 2015



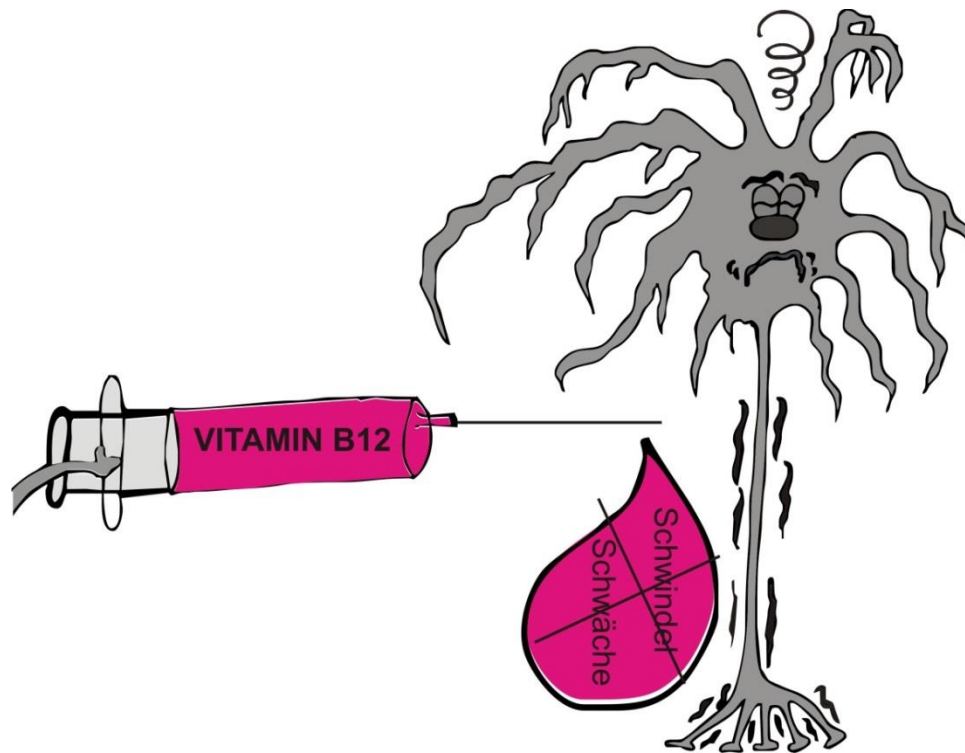
## Die eigenen roten Knöpfe kennen

Wer seine empfindlichen (kränkbaren) Stellen kennt, „explodiert“ weniger leicht, wenn andere (oft nur versehentlich) diese berühren.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1				<b>1</b> Neujahr	2	<b>3</b>	<b>4</b>
2	5	6	7	8	9	<b>10</b>	<b>11</b>
3	12	13	14	15	16	<b>17</b>	<b>18</b>
4	19	20	21	22	23	<b>24</b>	<b>25</b>
5	26	27	28	29	30	<b>31</b>	

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

# Psycho-Kalender Februar 2015

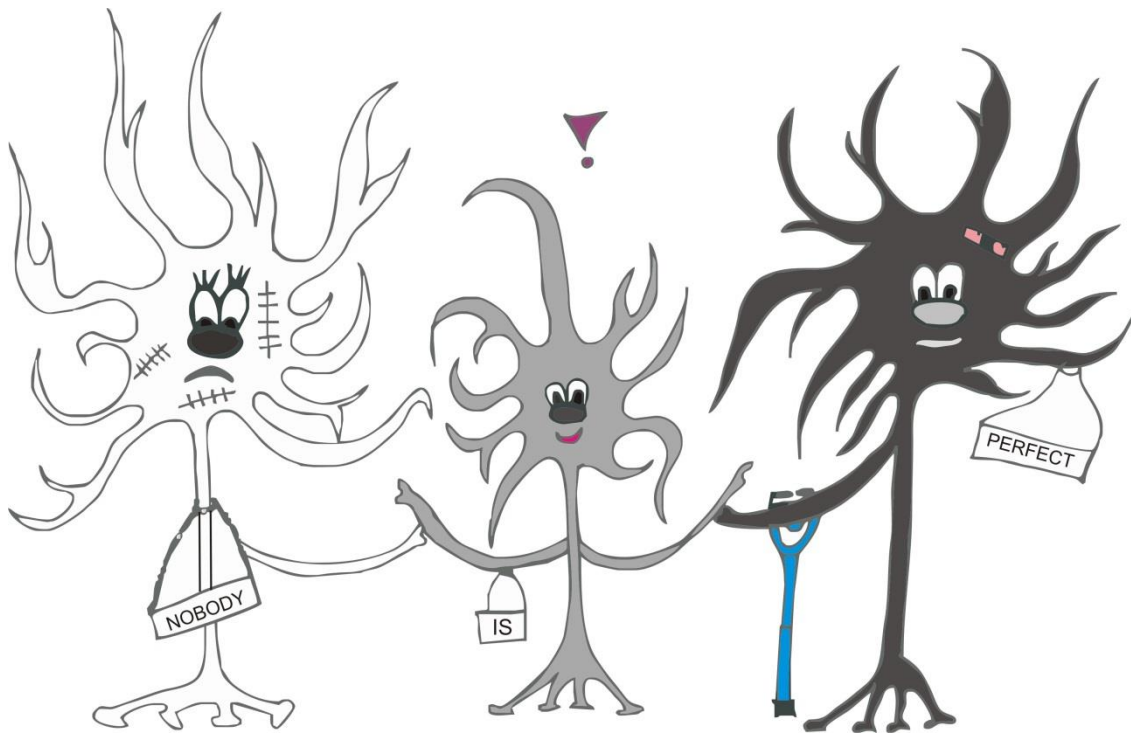


## Nicht alles ist psychisch!

Einer Erschöpfung, anhaltenden Müdigkeit, Kraftlosigkeit oder Konzentrationsstörungen können auch körperliche Mangelzustände zugrunde liegen (wie ein Eisen oder Vitamin-Mangel).

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5							<b>1</b>
6	2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
7	9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
8	16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
9	23	24	25	26	27	28	

# Psycho-Kalender März 2015

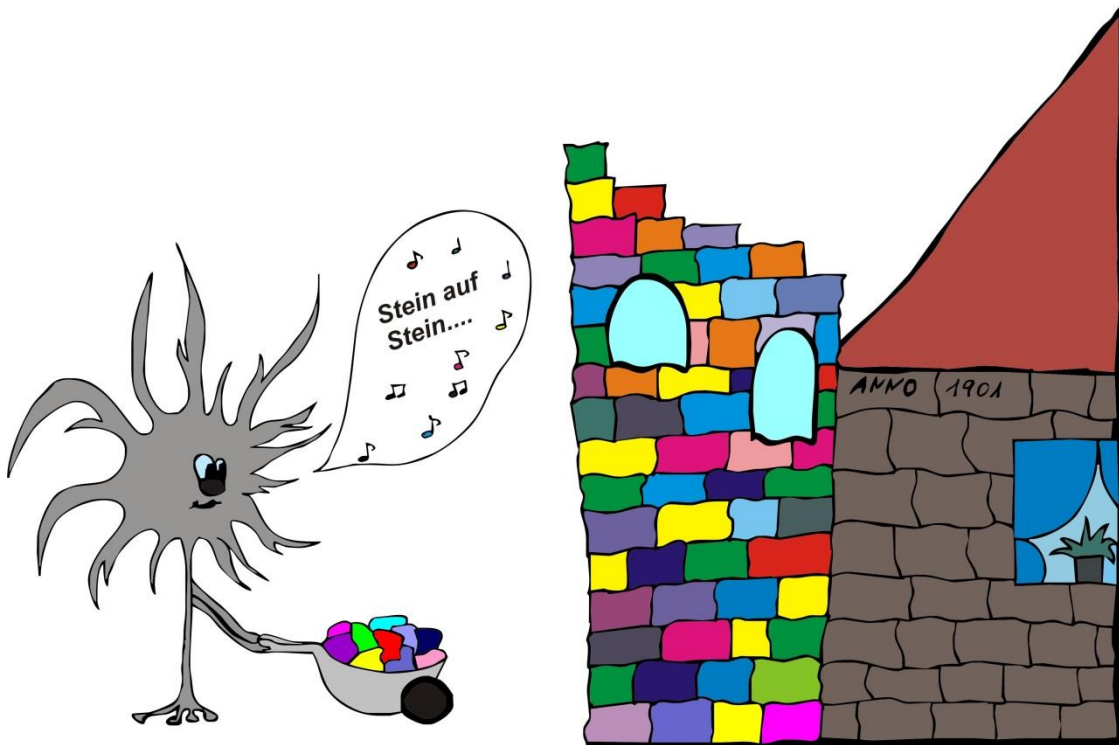


## Den Eltern „vergeben“

Unsere Eltern hatten nicht immer das gleiche „Ausgangswissen“ wie wir. Meist haben sie das ihnen Mögliche für uns getan. Wir sollten nicht von uns auf sie schließen.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

# Psycho-Kalender April 2015

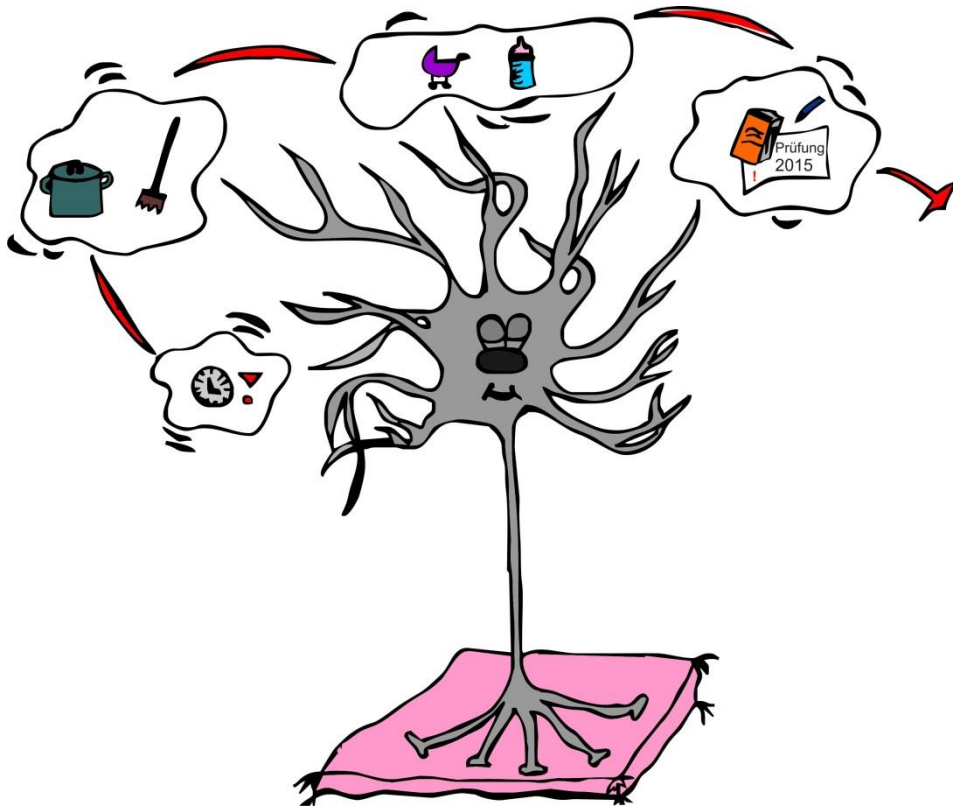


## Lieber „anbauen“ als „abreißen“

Es spart Energie und vergrößert die Zahl der Möglichkeiten, wenn man sich darauf konzentriert, die eigenen Fähigkeiten ständig zu erweitern, statt in erster Linie störende Seiten der Persönlichkeit beseitigen zu wollen.

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

# Psycho-Kalender Mai 2015



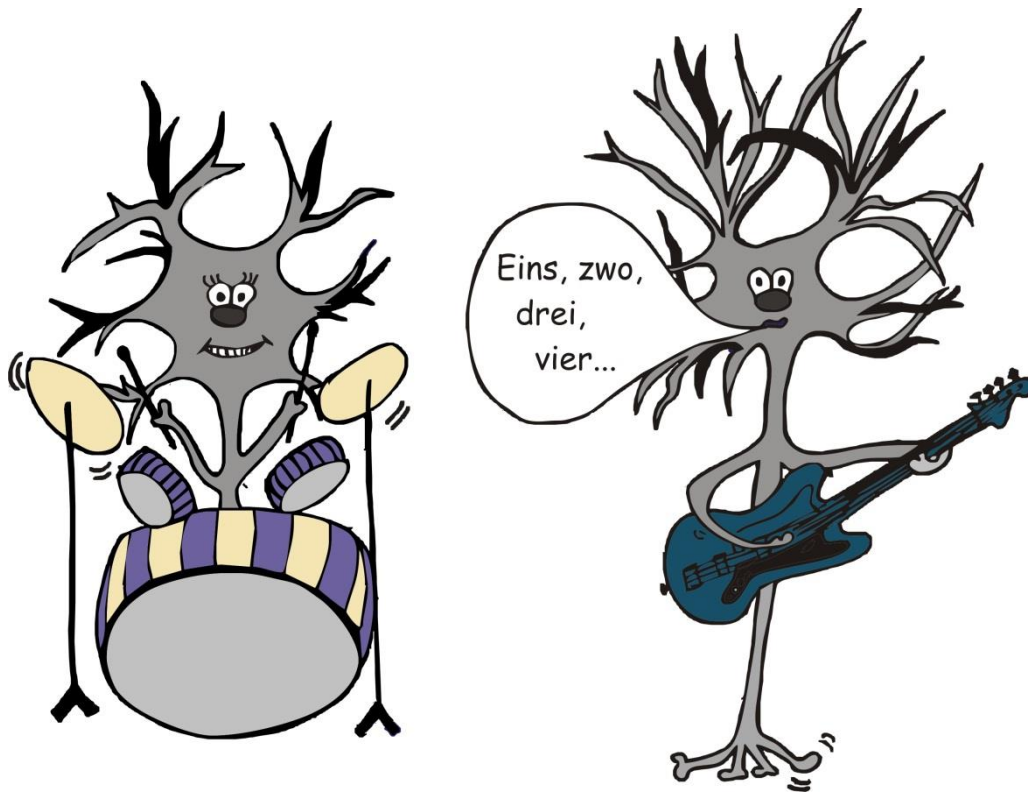
## Gedanken vorbeiziehen lassen

Wer viel grübelt oder sich ständig Sorgen macht, kann üben, „Gedanken wie Wolken an sich vorbeiziehen zu lassen“. Gedanken entstehen automatisch. Man sollte sie tunlichst nicht mit der Wirklichkeit verwechseln.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18					<b>1</b> Tag der Arbeit	<b>2</b>	<b>3</b>
19	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
20	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> Himmelfahrt	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
21	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
22	<b>25</b> Pfingstmontag	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>



# Psycho-Kalender Juni 2015



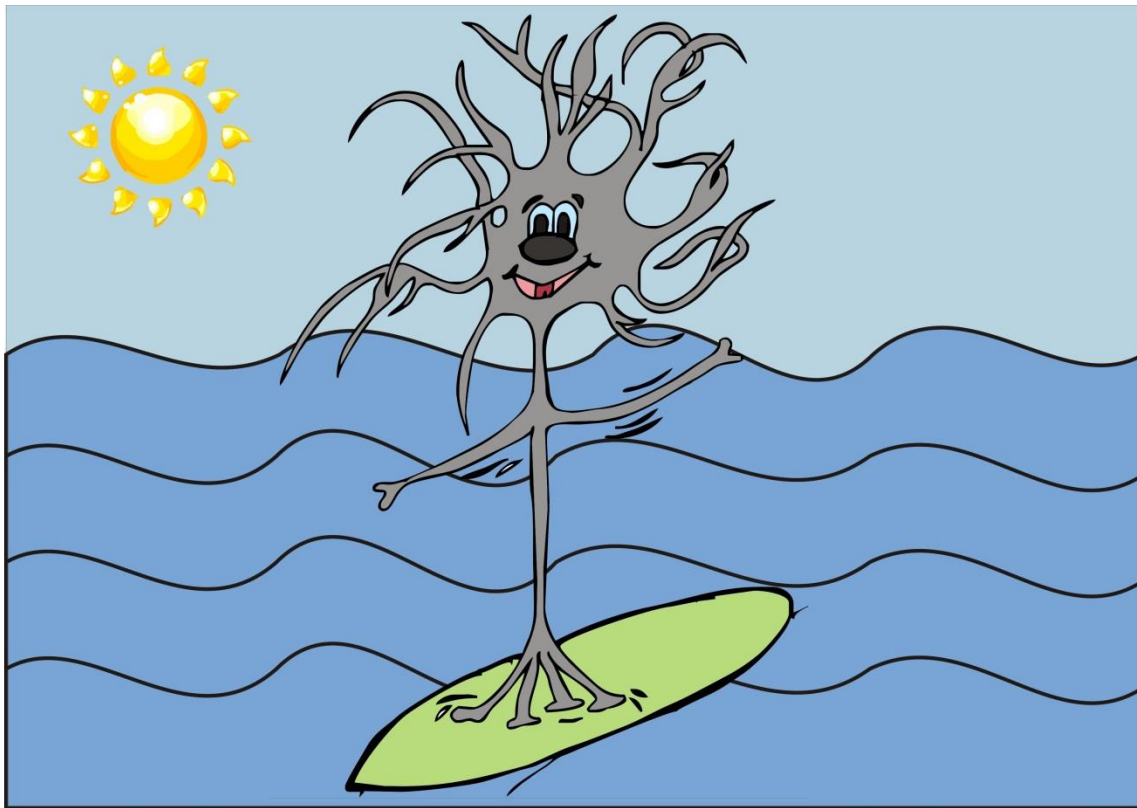
## Für „Einklang“ (Kohärenz) sorgen

Krankheiten und „Beziehungsstörungen“ beruhen oft darauf, dass die beteiligten Elemente nicht mehr harmonieren, also „aus dem Takt geraten“ sind. Es fehlt an „Kohärenz“, Zusammenspiel und Resonanz. Gesundheit beruht auf „Einklang“. Stellen Sie diesen immer wieder her, etwa durch regelmäßige Gespräche.

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

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

# Psycho-Kalender Juli 2015



## Wellensurfen statt Wogen bekämpfen

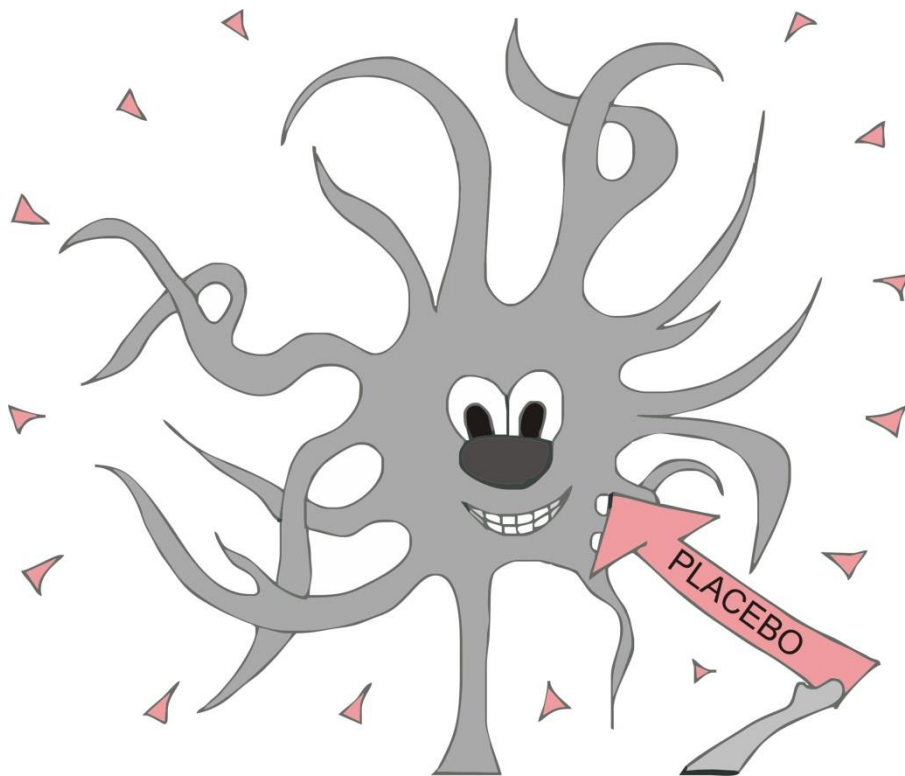
Lebenskunst besteht darin, aus dem, was ist, das Beste zu machen.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

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



# Psycho-Kalender August 2015



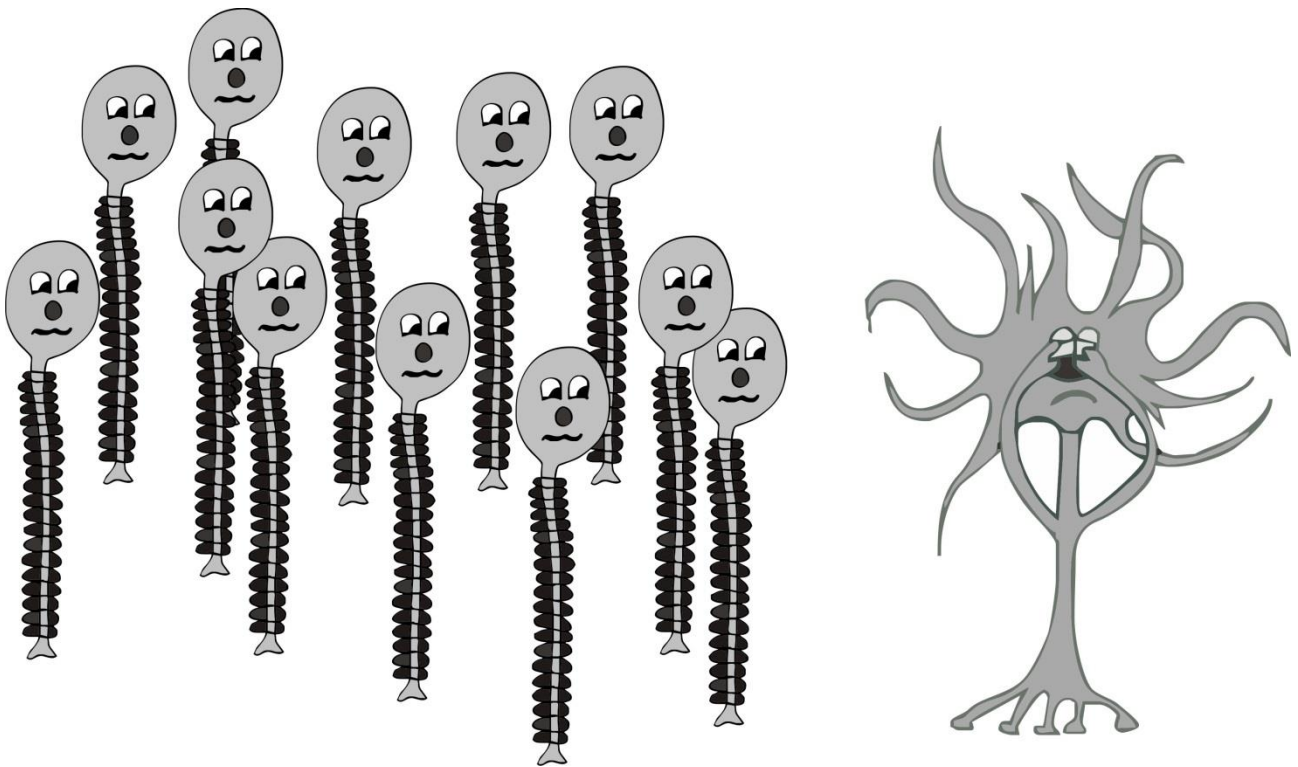
## Selbstheilung unterstützen

Sogenannte „Placebos“ („Scheinmedikamente“) wirken deshalb, weil wir an ihre Wirkung glauben. Placebos wirken deshalb „scheinbar“, weil nicht sie selbst, sondern unsere Erwartung der eigentliche „Wirkstoff“ ist. Nutzen Sie also die Kraft positiver Erwartungen und fördern Sie damit die mitunter fast „unglaublichen“ Selbstheilungsmöglichkeiten Ihres Körpers.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

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

# Psycho-Kalender September 2015

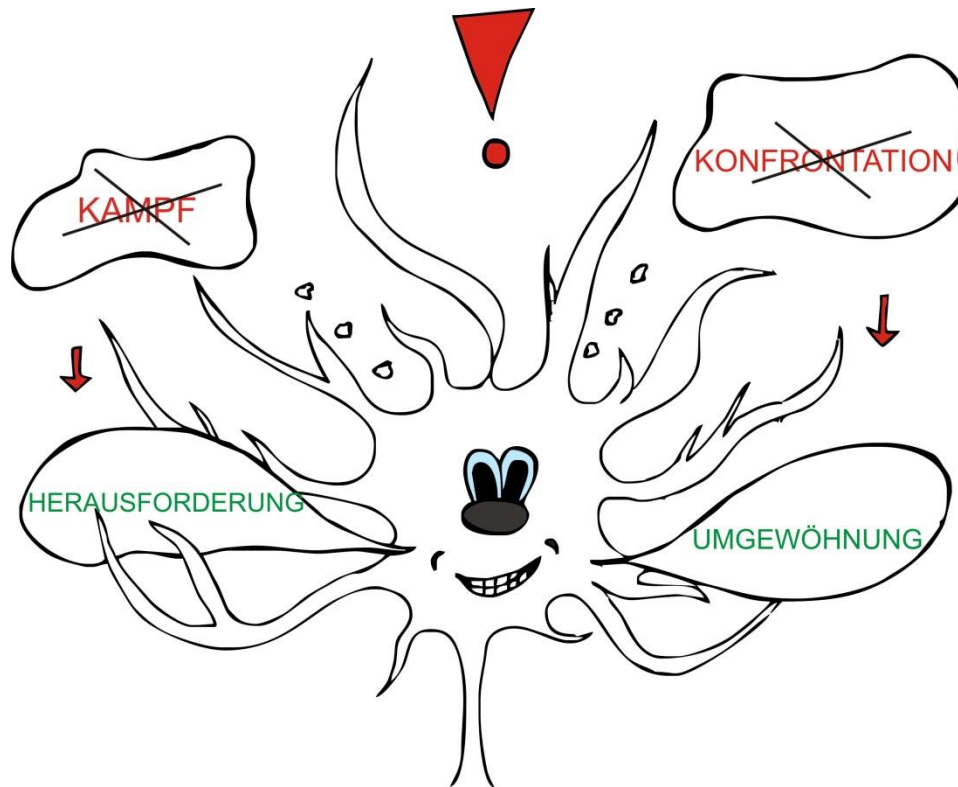


## Erfahrungen zulassen und nicht vermeiden

Aus Angst oder Scham vermeiden viele Menschen Erfahrungen, bei denen sie unguete Gefühle erwarten. Dadurch berauben sie sich oft der Chance zu erleben, dass solche Erfahrungen gar nicht „unerträglich“ oder unveränderbar sein müssen und mitunter sogar überraschend gut verlaufen können.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

# Psycho-Kalender Oktober 2015



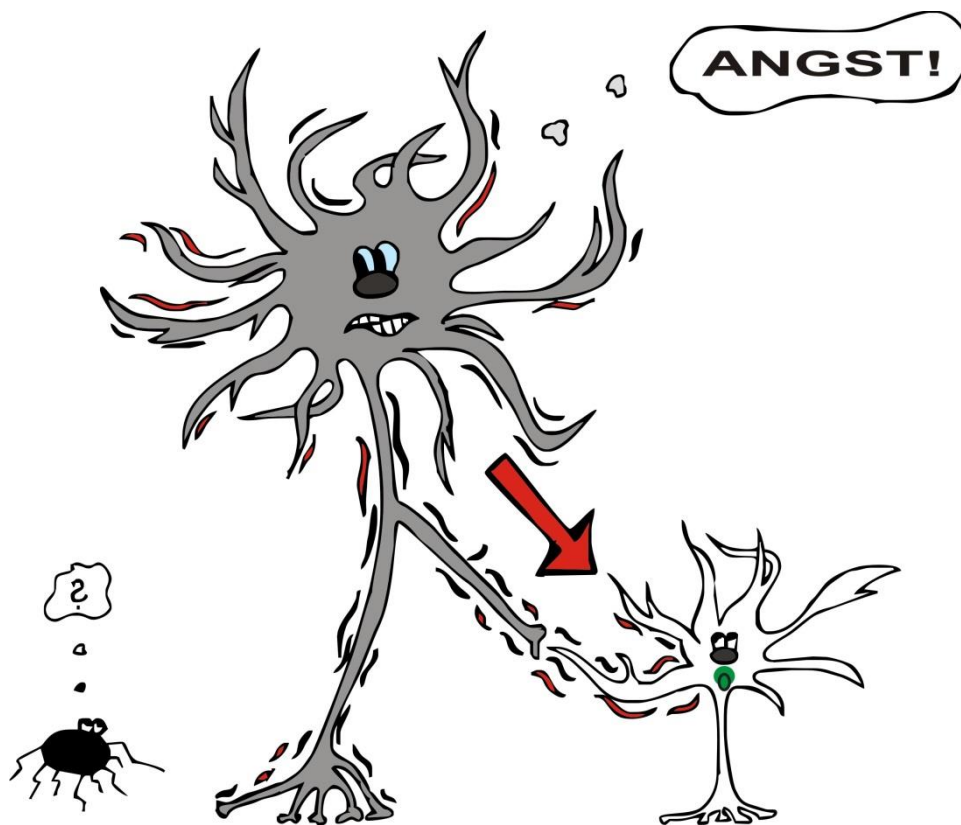
## Sprachlich Wirklichkeit erschaffen

Worte sind mehr oder weniger gelungene Repräsentationen der „Wirklichkeit“. Weil wir beide oft gleichsetzen, sollten wir uns immer der Möglichkeit bewusst sein, durch eine günstigere Wortwahl uns und anderen zu einem nützlicheren Erleben von Wirklichkeit zu verhelfen.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40				1	2	<b>3</b> Tag der Deut-	<b>4</b>
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

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

# Psycho-Kalender November 2015



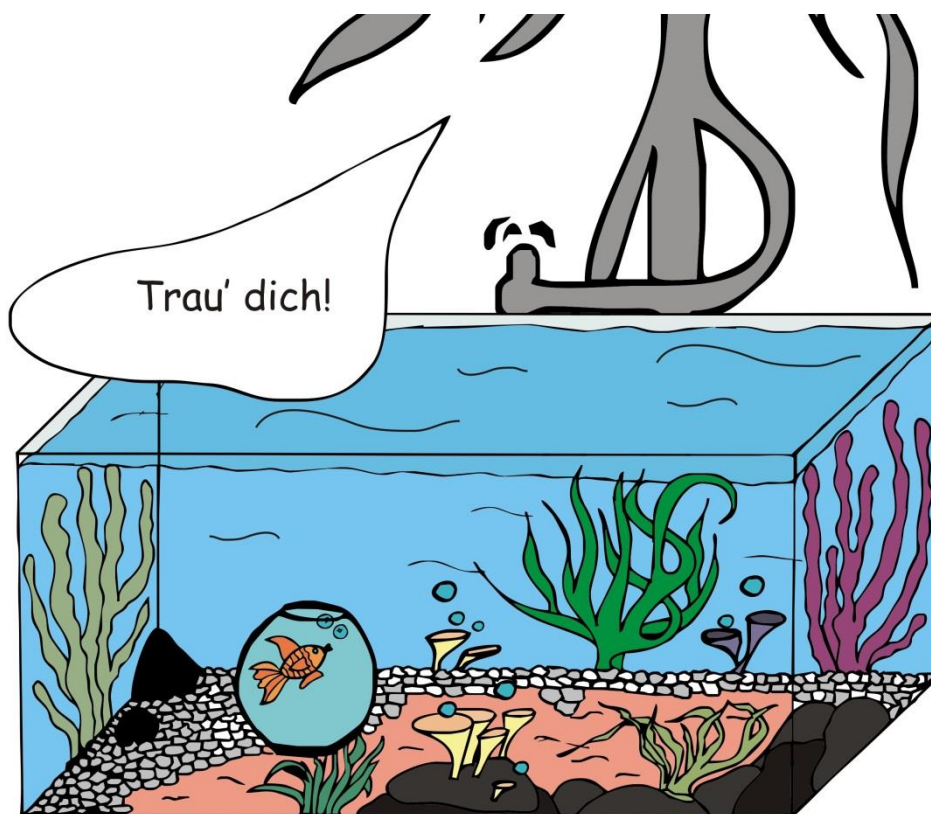
## Gefühle stecken an – auch ungünstiges Verhalten nicht weitergeben!

Vor allem Kinder lernen am Vorbild. Wir sollten vermeiden, unsere Ängste, Sorgen und ungünstiges Verhalten an die nächste Generation weiterzugeben.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

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

# Psycho-Kalender Dezember 2015



## Die gewohnte „Komfortzone“ verlassen

Wenn wir uns an Einschränkungen gewöhnt haben und uns in diesen dann sogar wohlfühlen, kann es außerhalb einer solchen „Komfortzone“ trotzdem schöner und gesünder sein. Fassen Sie also immer wieder den Mut, Hemmungen zu überwinden und sich dadurch neue Welten zu erschließen.

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25 1. Weih- nachtstag	26 2. Weih- nachtstag	27
53	28	29	30	31			

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