STENNIE

MEIN ALLTAG, JESUS UND ICH

DAS BIN ICH

Das inspiriert mich:

5 Wörter, die mich beschreiben

Ich bin eher

introvertiert | extrovertiert

laut | leise

pessimistisch | optimistisch

rational | emotional

ernst | lustig

Meine Lieblingsmenschen:

Ich blühe auf, wenn ich folgendes tun darf:

Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich:

DAS BIN ICH

Suche ein schönes Foto raus
oder mach ein Selfie,
auf dem du dich magst,
und klebe es hier ein.

ZIELE

Das möchte ich in den nächsten zwölf Monaten schaffen:

Das wünsche ich mir für die nächsten zwölf Monate:

Darauf freue ich mich:

Diese Herausforderungen warten auf mich:

Sag Hallo zu deinem neuen Alltagsplaner!

Was braucht Frau, um perfekt organisiert durch den Alltag zu kommen? Unzählige Stunden habe ich Ideen ausprobiert und sie wieder verworfen, Inspiration gesammelt und meine eigenen Listen, Planer und Terminkalender durchforstet. Am Ende musste ich feststellen, dass kein Layout, keine perfekt designte To-do-Liste und auch kein ermutigender Spruch das in meinem Alltag vollbringen könnte, was Jesus jeden Tag für mich tut. Nur aus seiner Hand schöpfe ich Kraft, Ruhe und Frieden für meinen vollgepackten Tag und die Aufgaben und Rollen, denen ich gerecht werden möchte. Sei es als Unternehmerin, Mutter, Ehefrau, Leiterin oder einfach als Mensch.

Und deshalb soll dieses Buch mehr sein als die Möglichkeit, Termine zu planen und To-dos abzuhaken. Ich wünsche mir, dass es eine Art Tagebuch und ein Ort zum Reflektieren für die kommenden zwölf Monate deines Lebens wird, an dem du Platz hast, um alles aufzuschreiben, was dich beschäftigt. Du hast hier Raum für Bibelverse, Einkaufslisten, deinen Mental Load und Dinge, für die du dankbar bist.

Im Entstehungsprozess dieses Buches habe ich es neu erfahren dürfen: Wenn ich mit Jesus unterwegs bin, dann lassen sich meine täglichen Aufgaben, meine Workflows, meine Ideen und meine Gedanken nicht von ihm lösen. Alles gehört irgendwie zusammen: Mein Alltag, Jesus und ich.

Dieser Planer ist undatiert, das ermöglicht dir eine absolut freie Gestaltung. Du kannst ihn im Januar beginnen, an deinem Geburtstag, zum Schulstart oder wann immer du willst. Fülle die Wochen und Monate fortlaufend innerhalb eines Jahres oder mache zwischendrin immer wieder Pausen. Kurz: Nutze ihn so, wie du es brauchst für dein Leben als Berufstätige, Schülerin, Studentin oder Mutter. Oder nutze ihn als Bibellesetagebuch oder als Gebetsjournal.

Diese neue Ausgabe enthält nicht nur neue Impulse und Reflexionsfragen, sie hat auch mehr Seiten. Für jeden Monat stehen dir fünf Wochenseiten zur Verfügung. So kannst du auch komplette Monate im Voraus planen und hast immer ausreichend Platz zur Verfügung.

Ich wünsche dir, dass du deinen Alltag mutig, reflektiert und liebevoll gestalten kannst!

DEINE STENNIE

GEBURTSTAGSKALENDER

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ

APRIL	MAI	JUNI

JAHRESÜBERSICHT

JAHRESÜBERBLICK

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						

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						

Achte auf ihn, *was immer du tust*, dann ebnet er dir den Weg.

Sprüche 3,6 (NGÜ)

/MO

/DI

/MI

/DO

/FR

/SA

/SO

/MO

/DI

/MI

/DO

/FR

/SA

/SO

„Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele *Kleinigkeiten*.“

Lukas 10,41

Es gibt Lebensphasen, in denen man einfach funktionieren muss. Arbeiten. Studieren. Kinder begleiten. Die Tage sind voll und der Kopf auch. Jede Pause fühlt sich wie ein Risiko an, es nicht zu schaffen. Stehen zu bleiben könnte bedeuten, den Anschluss zu verlieren. Auszuruhen bedeutet, zurückfallen zu können.
Hast du dich schon mal gefragt, was wäre, wenn du es nicht schaffst? Wenn du nicht genügst? Ich bin der festen Überzeugung, dass Leistung an sich nichts Schlechtes ist. Sie kann Ausdruck von Hingabe, von Verantwortung und von Freude sein. Doch sie kippt, wenn sie beginnt, unseren Wert zu definieren. Wenn wir nicht mehr aus Fülle handeln, sondern aus Druck. Wenn unser Nervensystem dauerhaft auf Anspannung eingestellt ist und Ruhe nicht mehr Sicherheit bedeutet. Nicht die Arbeit ist das Problem, sondern die innere Getriebenheit.
Man könnte meinen, das sei die Krankheit des 21. Jahrhunderts. Aber wir lesen schon in der Bibel davon! Marta arbeitet und dient. Maria sitzt und hört zu. Marta ist beschäftigt mit dem, was getan werden muss. Maria ist präsent bei Jesus. Jesus tadelt Marta nicht für ihre Arbeit. Aber er benennt, was sie innerlich bewegt: „Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten!“ (Lukas 10,41)
Doch wie schaffen wir es in einer Welt, die uns rund um die Uhr mit Inspiration und Aufgaben versorgt, zur Ruhe zu kommen? Vielleicht beginnt es nicht mit einem großen Schritt, sondern mit kleinen Momenten, in denen wir uns bewusst erlauben, nicht zu funktionieren. Ein Spaziergang ohne Ziel, ein paar Minuten Stille, eine spontane Einladung – das sind keine Luxuspausen. Sie sind Signale an unser Nervensystem: Es ist alles gut, auch wenn du mal nichts leistest. Du darfst jetzt einfach sein!
Ja, es gibt Zeiten, da dürfen wir verweilen statt zu hetzen, spüren statt zu funktionieren und sein statt uns zu beweisen.

„IM GRUNDE IST DOCH NUR EINES WIRKLICH WICHTIG. MARIA HAT ERKANNT, WAS DAS IST – UND ICH WERDE ES IHR NICHT NEHMEN.“

LUKAS 10,42

7 ÜBUNGEN, DIE DEIN NERVENSYSTEM BERUHIGEN KÖNNEN

- **Tiefe Atempausen:** 2–3 Minuten tief ein- und ausatmen reicht schon, um das Stressniveau zu senken.

- **Bewegung ohne Leistungsdruck:** ein Spaziergang, leichtes Stretching oder Tanzen im Wohnzimmer. Nicht für Kalorien oder Ausdauer, sondern für den Körper.

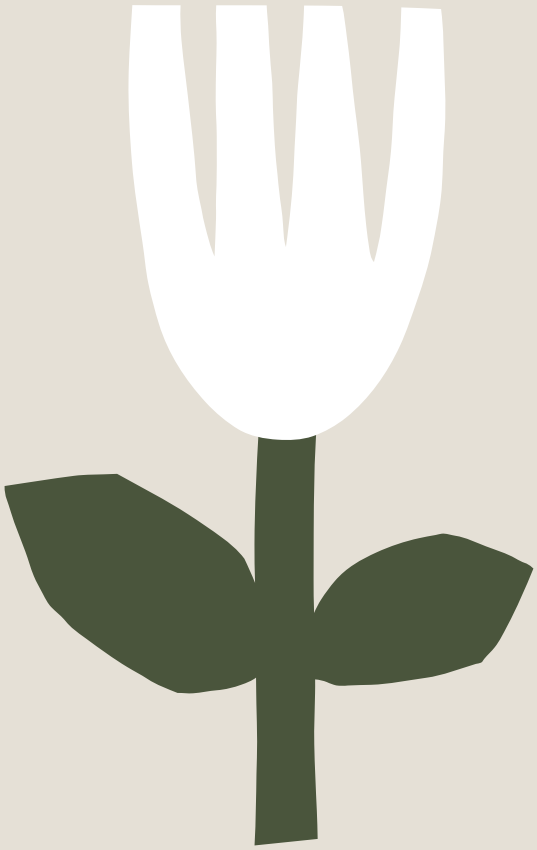
- **Digitaler Abstand:** Schalte dein Handy, Laptop oder Social Media bewusst aus. Schon 30 Minuten können Stress reduzieren.

- **Schreibe Gedanken und Sorgen auf oder führe ein Dankbarkeitsjournal:** Alles, was im Kopf kreist, darf auf Papier.

- **Körperkontakt:** Umarmungen, Kuscheln, Haustiere streicheln, alles kann helfen. Denn Berührungen signalisieren dem Körper: Alles ist in Ordnung, du bist in Sicherheit.

- **Was du liebst:** Was macht dir Freude? Einen frischen Blumenstrauß besorgen? Ein Spaziergang im Park? Essen gehen mit Freundinnen? Tu mal wieder, was du liebst.

- **Gebet und geistliche Reflexion:** Lass ganz bewusst deine Gedanken los und lass zu, dass Gott die Kontrolle übernimmt. Lies die Bibel, einfach aus der Freude heraus, Jesus näher kennen zu lernen.



REFLEXION

Wo sehe ich Zeichen dafür, dass meine Leistung meinen Wert bestimmen möchte?

Was passiert in mir, wenn ich mir erlaube, nichts „Nützliches“ zu tun?

Welche Rolle habe ich so verinnerlicht, dass ich sie kaum noch ablegen kann?

Wie würde mein Alltag aussehen, wenn Ruhe keine Belohnung wäre, sondern ein geistlicher Ausgangspunkt?

MONATSÜBERSICHT

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	