

Bianka Bleier (Hrsg.)

Mein
Jahr
2026

Dieses Buch gehört

Kalender  Tagebuch

SCM

Vorwort	3
Vormerkkalender 2026	6
Vormerkkalender 2027	30
Zyklustabelle 2026	36
Was will ich erreichen? / Was ist mir wichtig?	37
Tagesplaner	38
Das ist mir gelungen.....	416
Dieses Lob tat mir gut/Das hat mich ermutigt	417
Stundenpläne	418
Ferienkalender	422
Mein Jahresrückblick	423
Filme, die ich gerne sehen würde/Filme, die ich gesehen habe	426
Bücher/CDs, die ich mir wünsche/Bücher/CDs, die ich genossen habe	427
Was habe ich verliehen?	428
Meine Wünsche	429
Geschenkideen	430
Ideen für Ausflüge	432
Packliste für den Urlaub	433
Krankengeschichten	434
Bibelverse/Sinnsprüche	436
Meine Finanzen	438
Adressen	450
Aufgaben/Ideen	460
Dafür will ich beten	462

Manchmal scheint unsere Zeit aus den Fugen zu geraten. Wir versuchen, Zeit zu gewinnen, doch sie zerrinnt uns zwischen den Fingern.

Wir beeilen uns und kommen doch zu spät. Unter Zeitdruck machen wir mehrere Dinge gleichzeitig, beschleunigen unser Leben und seine Erlebnisdichte, und doch bleibt das Gefühl, das wahre Leben zu versäumen, gelebt zu werden. Ich möchte so leben, dass ich auf die Frage, was ich tun würde, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, antworten könnte: Weiterleben wie bisher! Überlegte Zeitplanung hilft, in die Tiefe zu leben, meine kostbare Zeit bewusst zu gestalten.

Das Kalender-Tagebuch *Mein Jahr* ist persönlich, praktisch und ästhetisch. Es fasst viele hilfreiche Informationen und wertvolle Erinnerungen eines Jahres voller Leben, auf die du unkompliziert zugreifen kannst. Besonders schön ist es, am Jahresende mit Hilfe dieses Tagebuchs Rückblick zu halten auf den von Gott geschenkten Zeitraum.

Mein Jahr möchte dir helfen, dir deiner Lebensträume bewusst zu werden, deine Zeit zu gestalten und dem Gefühl, gelebt zu werden, etwas entgegenzusetzen. So übst du dich darin, Wichtiges von Dringendem zu

unterscheiden und deine Träume und Ziele schrittweise umzusetzen.

Daneben verwaltet *Mein Jahr* deine Termine, Aufgaben und die wesentlichen Informationen deines vielschichtigen Alltags. Es ersetzt viel Zettelwirtschaft und sammelt Termine, Adressen, Öffnungszeiten, Aufgaben, Stundenpläne, Geschenkideen, Speiseplan, Zyklustabelle und vieles mehr kompakt und leicht auffindbar in einem einzigen Buch.

Das Prinzip der Schriftlichkeit

Kreative Menschen erkennt man daran, dass sie ihren Ideen Aufmerksamkeit schenken. Notiere deine Einfälle, bevor sie verloren gehen: Gedanken zu Projekten, Freizeitideen, Wünsche deiner Mitmenschen, eigene Wünsche ... Sammele im Ideenspeicher Aufgaben, die irgendwann einmal erledigt werden sollen. Halte für Arztbesuche deinen Zyklus und Krankheitsverläufe fest. Notiere, wem du was verliehen hast. Vermerke in der Adressliste Öffnungszeiten, Bankverbindungen, Sprechzeiten von Ärzten usw.

Trage *Mein Jahr* bei dir, wenn du unterwegs bist (selbst wenn du dir dafür eine größere Handtasche zulegen musst), in Küche und Kneipe, beim Arzt und Elternabend, im Gottesdienst, bei Freunden und im Verein. So kannst du jederzeit neue Informationen am

richtigen Ort notieren und wiederfinden. Die vorgegebenen Listen sind Vorschläge. Werde kreativ, wenn du mit manchen nichts anfangen kannst – halte stattdessen deine persönlichen Hochs und Tiefs fest, deine nächtlichen Träume, Predigtnotizen, was du einem Menschen sagen oder schreiben möchtest ...

Lebensplanung

Wir brauchen Zeiten der Stille, in denen wir unser Leben überdenken und uns Ziele setzen. So nehmen wir unser Leben selbst in die Hand, statt uns fremdbestimmen zu lassen. Schreib auf, was dir wichtig ist – persönlich, beruflich, geistlich. Was möchtest du in einzelnen Lebensbereichen erreichen? Die Rubrik „Was will ich erreichen?/Was ist mir wichtig?“ wird dich regelmäßig an deine Werte erinnern. Das wird dir helfen, deinen Lebensentwurf in überschaubaren Schritten anzugehen.

Jahresplanung

Welche Beziehungen möchtest du pflegen? Welche beruflichen Maßnahmen möchtest du ergreifen? Wie möchtest du deine Freizeit gestalten, wo möchtest du charakterlich reifen, was ist in Partnerschaft, Familie, Gemeinde dran? Werde konkret. Schreibe nicht: „mehr Sport treiben“, sondern: „2x Walken in der Woche“. So kannst du die Schritte, die dich deinen Zielen näher bringen, im Vormerkkalender eintragen. Entwickle gute Gewohnheiten. Schreibe die gewünschte Änderung sechs Wochen lang täglich als Motto über das Tagesblatt, dann wirst du sie verinnerlichen.

Monatsplanung

Ein gut geführter Vormerkkalender garantiert dir den Überblick über die aktu-

elle Woche und den Monat, verhindert „Doppelbuchungen“ und zeigt frühzeitig „Ballungszeiten“ an.

Notiere grundsätzlich Termine zunächst mit Bleistift im Vormerkkalender. Merke vor, wann du Freunde einladen möchtest, das freie Wochenende mit dem Partner, den Familienabend ... Hebe Urlaubs- und Ferientage mit einem Textmarker hervor. Markiere Zeitfenster, die du nicht verplanen möchtest – erfahrungsgemäß füllen sie sich sonst von selbst.

Halte auf dem ersten Blatt eines Monats wiederkehrende Aufgaben ohne Termine fest: TÜV, Urlaub buchen, Vorsorgeuntersuchungen, Rasen düngen, Katze entwurmen ...

Wochenplanung

Die Woche ist ein überschaubarer Zeitraum, um unseren Lebenszielen näher zu kommen. An einem einzelnen Tag gelingt es nicht immer, ausbalanciert zu leben. Im Laufe einer Woche ist es eher möglich, unsere Tagesaktivitäten mit unseren Lebenszielen in Einklang zu bringen. Wirf sonntags einen Blick auf den Vormerkkalender, um dich auf die kommende Woche einzustellen. Gibt es genug Raum für persönliche Bedürfnisse? Nimm diese genauso ernst wie deine Termine, blockiere auch dafür bestimmte Zeiten. Vielleicht möchtest du auch gleich einen Speise- und Einkaufsplan zusammenstellen?

Tagesplanung

Um unser Leben zu entfalten, ist es hilfreich, Prioritäten zu setzen und den Tag zu strukturieren. Ein überfülltes, aus Zeitmangel unreflektiertes Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Wir erledigen nur noch das Dringende und stellen dafür oftmals das wirklich Wichtige

zurück. Den Preis dafür zahlen in erster Linie wir selbst und die Menschen, die uns nahestehen. Wir gestalten, indem wir Schwerpunkte setzen. Werte und Ziele definieren, Aufgaben sortieren und bündeln, delegieren oder streichen, schafft Raum für das, was uns wichtig ist. Es lebe die Freiheit des Verzichts!

Terminzeile:

Übertrage am Vorabend die Termine aus dem Vormerkkalender in die Terminspalte des Tagesblatts. Mit diesem kleinen Mehraufwand gibst du dem kommenden Tag ein Profil und erntest innere Ruhe. Der Kopf bleibt frei für Wesentliches. Gestalte dein Leben, statt die Dinge auf dich zukommen zu lassen.

Erledigen:

Diese Spalte hilft dir, dich nicht zu verzetteln. Liste (maximal sechs) Aufgaben auf. Erkenne eine Aufgabe zur wichtigsten des Tages und setze sie über deinen Tag. Beginne damit zuerst. Egal, wie der Tag noch laufen wird: Das Wichtigste hast du erledigt! Danach kannst du dich in Ruhe anderen Aufgaben widmen. Wenn du unter Aufschieberitis leidest, ordne die Aufgaben nach Wichtigkeit und erledige sie diszipliniert in dieser Reihenfolge. Danach ist Feierabend: Zeit für Nichtstun, Genießen, Begegnen, Bewegen, Muße.

Veranlassen:

Notiere hier die Arbeiten, die du nicht selbst tun musst. Das beugt dem Mechanismus vor, Dinge „geschwind selbst zu tun“.

Telefon, Mail, Messenger:

Organisatorisches en bloc zu erledigen, ist effektiver, als dafür immer wieder Aufgaben zu unterbrechen.

Wir essen heute:

Notiere eine Woche im Voraus, was du kochen möchtest. Kleine Denkarbeit mit großer Wirkung!

Nutze die freie Spalte individuell als ...

Tagebuch: Schreibendes Reflektieren hilft, Gedanken zu Ende zu denken. Es schult uns, Gefühle und Erfahrungen wahrzunehmen und auszudrücken. Wir können auf Erlebtes zurückgreifen. Visualisiere dein Leben: Klebe ausgedruckte Fotos ein, Postkarten, Mailabschnitte, Eintrittskarten, Geburts-, Hochzeits- und Todesanzeigen ...

Ideenspeicher: Gesprächsvorbereitungen, Andachtsnotizen, Wegbeschreibungen, Anekdoten für die Begegnung mit dem Partner am Abend, Ideen, TOPs der nächsten Sitzung ...

Stille-Zeit-Begleiter: Schreibe auf, worum du Gott bitten, was du loslassen und wofür du danken möchtest und worin du sein Reden und Wirken erkennst.

Schatztruhe: Sammele Zitate, Gedichte, Bibelverse, Kerngedanken – Worte, auf die du zurückgreifen kannst, wenn dein Alltag glanzlos oder schwer ist.

Viel Freude und gute Erfahrungen mit *Mein Jahr* wünscht dir

Bianka Bleier

Homepages:

www.Fromme-Hausfrau.de;
www.sellawie.de

WAS WILL ICH ERREICHEN?



WAS IST MIR WICHTIG?



Das Wetter ist garstig. Die Vegetation glänzt durch Abwesenheit. Himmel und Erde grau in grau. Der Hund muss raus, und so laufe ich unwillig über kahle Felder. Ich habe keine Lust, meine Augen auf irgendetwas zu richten und empfinde die ganze Sache mit dem Winter als Zumutung – zu kalt, zu dunkel, zu leblos.

Plötzlich entdecke ich, dass der Schein trügt. Die Obstbäume sind übersät mit Knospen! Vor Kurzem waren sie noch nicht da! Jeder Obstbaum zeigt, wie gesund und lebendig er ist, indem er an allen Enden austreibt.

Wenn Winter bedeutet, dass sich Leben im Unsichtbaren regt, dann will ich ihn weiter aushalten. Wie um meine Entdeckung noch zu unterstreichen, zeigt sich am Horizont jetzt ein Regenbogen, wird immer klarer und bunter, und dann gesellt sich noch ein zweiter dazu. – Danke! Ich habe verstanden!

Neujahr

Das Wichtigste

6	Uhrzeit	Termin
7		
8		

Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!

OFFENBARUNG 21,5 LUT
(JAHRESLOSUNG)

Erledigen

11		
12		
13		
14	Veranlassen	
15		
16		
17		
18	☺	
19		
20	Wir essen heute:	

Das Wichtigste

Uhrzeit	Termin	6
		7
		8
		9
Erledigen		10
		11
		12
		13
Veranlassen		14
		15
		16
		17
☺		18
		19
Wir essen heute:		20

Das Wichtigste

6

Uhrzeit

Termin

7

8



Erledigen

14

Veranlassen

15

16

17

18

☺

19

20

Wir essen heute:

Das Wichtigste

Uhrzeit	Termin	
		6
		7
		8
		9

Gebetsanliegen	10
	11
	12
	13

Wochenplanung	14
	<i>Der Glaube ist die einzige Quelle meines beständigen Frohsinns und meines zufriedenen Gemüts. Er gibt mir, dass ich mich von der Angst nicht anstecken lasse.</i>
	CATHARINA ELISABETH GOETHE

☺	18
	19
Wir essen heute:	20

This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of small, uniform squares formed by thin, light gray lines. There are no margins, text, or other markings on the page.

L

M