



Januar 2010

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



Februar 2010

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

„Lass dich nicht davon abbringen, was du unbedingt tun willst.
Wenn Liebe und Inspiration vorhanden sind, kann es nicht schiefgehen.“
Ella Fitzgerald (1918-96), amerik. Jazz-Sängerin



März 2010

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

„Ganz oben auf der Liste meiner Erfahrungen steht die Erkenntnis, dass man unangenehmen
Dingen nicht einfach aus dem Weg gehen kann.“
Henry Ford I., Automobilindustrieller



April 2010

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

„Nichts ändert sich, wenn du dich nicht änderst. ...
Der Weg aus der Tretmühle ist wirklich einfach - gib den Widerstand auf!
Hör' auf, mit dem Leben und den Umständen zu kämpfen...“
Ralf Hilmann



Mai 2010

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

„Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen.
Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.“
Mark Twain



Juni 2010

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

„Fange jetzt zu leben an und zähle jeden Tag als ein Leben für sich.“
Seneca



Juli 2010

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

„Nicht die Umstände bestimmen uns, sondern wir bestimmen unsere Umstände.“
Johann Wolfgang von Goethe



August 2010

So 1
Mo 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 26
Fr 27
Sa 28
So 29
Mo 30
Di 31

„Wenn wir alles täten, wozu wir imstande sind, würden wir uns wahrlich in Erstaunen versetzen!“
Thomas A. Edison



September 2010

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

„Entscheidend für jeden Erfolg ist der Glaube an sich selbst.“
George Foreman



Oktober 2010

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

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN.“
Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)



November 2010

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

„Man kann nur in diesem Augenblick leben.“



Dezember 2010

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

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“
 (Lao-tse)



Ihr Erfolgskalender 2010

Was auch immer Sie in 2010 erreichen möchten: Dieser kleine Kalender kann Ihnen dabei helfen.

Nur, wer am Ball bleibt, wird sein Ziel erreichen: gleichgültig, ob es um Fitness, Abnehmen, Gesundheit oder Erfolg im Beruf geht. Nur wer es schafft, dauerhaft an seinem Ziel zu arbeiten, der wird etwas schaffen.

Jede kleine Tat zählt – so lange Sie jeden Tag an Ihrem Ziel arbeiten.

Stellen Sie sich diesen Kalender als eine Art „Sparbuch“ vor: Sie „zahlen“ jeden Tag etwas ein und ernten dann die Früchte Ihres Einsatzes.

Sie werden sehen: Dieser Kalender wird Sie motivieren, weil Sie Ihren Erfolg jeden Tag sehen können. An manchen Tagen werden Sie etwas für Ihr Ziel tun, obwohl Sie wenig Lust haben: Nur, damit Sie abends das Häkchen setzen können und stolz auf sich sein können.

Stellen Sie sich vor, Sie haben 29 von 30 Tagen etwas für Ihre Fitness getan. Am 30. Tag des Monats befällt Sie die absolute Unlust – was meinen Sie, werden Sie sich aufraffen, damit Sie stolz auf eine komplett mit Häkchen gefüllte Spalte sein können? Ich glaube, das werden Sie ganz sicher. ☺

Nutzen Sie diesen Kalender als Motivationshilfe; als Ansporn; als Mahnung, Ihre Ziele nicht zu vergessen – Sie werden erstaunt sein, wie viel Ihnen das bringt.

Das Prinzip ist ganz einfach: Sie legen fest, welches Ziel Sie erreichen möchten (10 Kilo abnehmen, fitter werden, ein Buch schreiben usw.). Dann legen Sie fest, wie Sie dieses Ziel erreichen möchten: Zum Beispiel „Fitter werden“ erreichen Sie durch 15 Minuten Rad fahren täglich oder 5 Mal die Woche- ganz, wie Sie möchten. Dieses Vorhaben machen Sie nun zu Ihrer Routine – Sie arbeiten täglich oder



mehrmals pro Woche daran – So werden Sie erfolgreich.

In den Kalender tragen Sie Ihre neuen Routinen ein und haken ab, was Sie geschafft haben. Das wird Sie motivieren, Sie anspornen. Sie können stolz auf sich sein, was Sie am Ende des Monats geschafft haben. Dieser Kalender kann Sie beflügeln und Energien freisetzen – probieren Sie es einfach aus.

Viel Erfolg für Ihre Ziele!



So nutzen Sie den Kalender

Januar 2010

		15 Min laufen	Spanisch lernen	Krafttraining	
Mo	1	✓	✓	✓	2
Di	2	✓		✓	
Mi	3	✓	✓	- krank	
Do	4	✓	✓	- keine Lust	3
Fr	5	- Regen		✓	

1. Legen Sie Ihre Ziele fest. Entscheiden Sie, wofür Sie in diesem Jahr Ihre Energie einsetzen wollen – was wollen Sie erreichen? Wählen Sie Ziele, bei denen es notwendig ist, dass Sie regelmäßig etwas tun, einmalige Ziele machen bei diesem Kalender keinen Sinn.
2. Haken Sie ab, wenn Sie eine Sache erledigt haben.
3. Wenn Sie nichts für Ihr Ziel tun, dann schreiben Sie ein Stichwort auf, woran es gelegen hat. Diese Hinweise können sehr wichtig sein: Sie geben Ihnen Auskunft darüber, wo Ihre Hindernisse liegen. Werten Sie am Monatsende aus: Falls Sie 15-mal kein Krafttraining gemacht haben, weil Sie keine Lust hatten, dann besteht hier Handlungsbedarf: Sie könnten etwas tun, dass Ihnen das Training mehr Spaß macht oder es könnte auch an der Zeit sein, etwas Neues zu probieren. Haben Sie vielleicht mehrere Male nicht trainiert, weil das Wetter schlecht war? Auch daraus können

Sie eine Konsequenz ziehen: Besorgen Sie sich Regenkleidung oder schaffen Sie sich ein Trainingsgerät an, das Sie Zuhause verwenden können.

Nutzen Sie diese Spalte in dem Kalender, um Ihre Hindernisse aus dem Weg zu räumen!

4. Am Ende des Monats ist Freude angesagt: Schauen Sie, was Sie schon alles geschafft haben und seien Sie stolz auf sich! Nutzen Sie die abgelaufenen Monate als Motivation für Monate, in denen es nicht so gut geht – schauen Sie sich Ihre Leistungen immer wieder an und machen Sie sich klar, dass Sie das immer wieder schaffen können!
5. Schauen Sie jeden Tag auf Ihren Kalender - nur so nützt er Ihnen. Sie können den Kalender am PC nutzen. Damit Sie täglich daran denken, könnten Sie das Dokument in den Autostart-Ordner einbinden, es erscheint dann bei jedem Rechnerstart. Oder Sie falten den Kalender und legen ihn in Ihren Timer - die Möglichkeiten sind vielfältig.
Sie können auch den aktuellen Monat am Kühlschrank befestigen oder an Ihrer Pinnwand – es sollte nur ein Ort sein, wo Sie sich täglich aufhalten.