

Bianka Bleier (Hrsg.)

Mein
Jahr
2025

Dieses Buch gehört

Kalender  Tagebuch

SCM


Vorwort	3
Vormerkkalender 2025	6
Vormerkkalender 2026	30
Zyklustabelle 2025	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



Mein Jahr feiert ein schönes Jubiläum: Vor 25 Jahren erschien die erste Ausgabe! Seither halten viele Nutzerinnen dem Kalendertagebuch die Treue und können wie ich im Regal auf ein Archiv dokumentierter Jahre blicken. Vielen Dank für eure Verbundenheit!

Mein Dank geht auch an den Impulsgeber Uli Eggers für seine Anregung, einen „ästhetischen, praktischen Kalender für gläubige Frauen“ zu gestalten. Und an meine Lektorin und Freundin Hanna Schott für ihre kluge, umsichtige Begleitung und ihr hartnäckiges Ringen um Qualität.

Seit 25 Jahren ist es mein Bestreben, jeweils neue, hier noch nicht veröffentlichte Sinnsprüche und Bibelverse aufzuspüren. Für *Mein Jahr 2025* erlaube ich mir, nach Perlen zu tauchen. Ich möchte in der Jubiläumsausgabe Worte abdrucken, die mir persönlich viel bedeuten, ob sie schon abgedruckt wurden oder nicht. Das Kalender-Tagebuch *Mein Jahr* fasst viele hilfreiche Informationen und wertvolle Erinnerungen eines Jahres voller Leben, auf die du unkompliziert zugreifen kannst. Besonders schön ist es, am Jahresende mithilfe 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, in Küche und Kneipe, beim Arzt und Elternabend, bei der Arbeit, im Gottesdienst, bei Freunden und im Verein. So kannst du

jederzeit neue Informationen gleich am entsprechenden 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: „2 x Walken in der Woche“. So kannst du die Schritte, die dich deinen Zielen näherbringen, 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 deinen 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 am Sonntagabend 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?

Jagesplanung

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. Ernenne 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, Genuss, Begegnung, Bewegung, 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: Sammle 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

E-Mail: FrommeHausfrau@scm-brockhaus.de.

Statt den letzten Abend des Jahres in umtriebiger Geselligkeit zu begehen, suchen wir seit Jahren lieber die Zweisamkeit. Erschöpft von den ereignisreichen Wochen im Dezember werden wir endlich still, sobald sich die Gelegenheit ergibt. An dem Abend, an dem das alte Jahr endet und das neue beginnt, kochen wir uns etwas Feines. Dann lassen wir das alte Jahr Revue passieren, sagen Amen zum Vergangenen, spüren Ehrfurcht vor dem Neuen. Diesmal fahren wir kurz vor Mitternacht auf unser Grundstück außerhalb des Dorfs, machen aber kein Lagerfeuer wie geplant, sondern sitzen einfach da und gucken. Schweigend verfolgen wir das Feuerwerk, das ringsum in den Dörfern fröhlich das neue Jahr ankündigt, freuen uns, dass es den Kirchenglocken gelingt, mit ihrem hoffnungsvollen Klang das Spektakel zu übertönen, und amüsieren uns tags darauf über den Ausruf unseres Enkels, der Silvester zum ersten Mal miterleben durfte: „Oma, ich hab das neue Jahr gesehen! Erst hat es geraucht, dann ist es zum Himmel aufgestiegen!“

Das Wichtigste

	Uhrzeit	Termin
6		
7		
8		

Prüft alles und behaltet das Gute!

1. THESSALONICHER 5,21 EÜ

(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	

DONNERSTAG, 2. JANUAR / 1. KW

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	
Erledigen	10	
	11	
	12	
	13	
Veranlassen	14	
		<i>Keine Überraschung ist wunderbarer als die, geliebt zu werden. Darin spüren wir die Hand Gottes auf unserer Schulter.</i>
		MARGARET KENNEDY
☺	18	
	19	
Wir essen heute:	20	

SAMSTAG, 4. JANUAR / 1. KW

