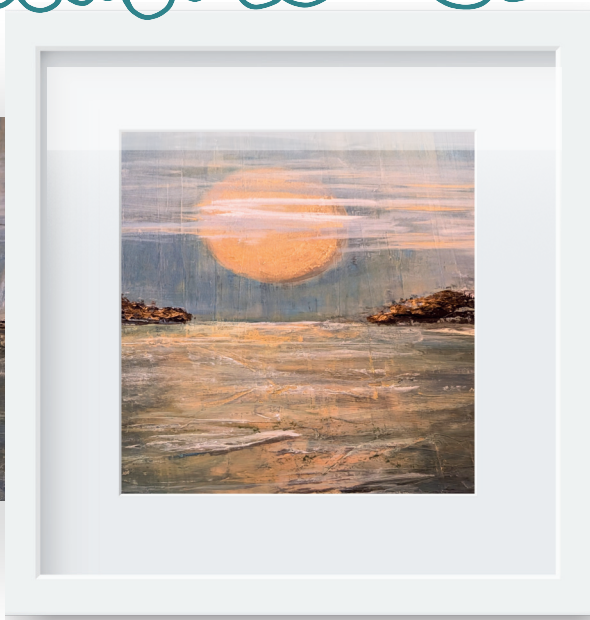


COACHING + KUNST

Mein
zeitlos schöner

Jahresbegleiter



MIT TEXTEN UND BILDERN VON ANETTE SCHNOOR

Moin von der Küste!



Schön, dass Du da bist und diesen zeitlos schönen Jahreskalender in den Händen hältst.

Er ist ein gute Begleiter, wenn Du Dein Leben im kommenden Jahr bewusst gestalten möchtest. Dabei ist es ganz egal, wann Dein persönliches Jahr beginnt.

Auf den Kalenderblättern kannst Du Deine persönlichen wichtigen Notizen und Termine vermerken.

Die Übersichten für Deine vier wichtigen Lebensbereiche "Gesundheit", "Sinn im Leben", "Soziales Miteinander" und "Sichere Basis" helfen Dir, bewusst gut für Dich zu sorgen.

Wenn Du magst, kannst Du zusätzliche Übungen auf meiner Internetseite finden: www.anetteschnoor.de/selbstreflexion

Viel Freude mit Deinem neuen
Jahres-Begleiter wünsche ich Dir!

Anette Schnoor



Anette Schnoor
Coaching & Kunst
www.anetteschnoor.de

Januar: Inselwelt, 2025, Acryl auf Leinwand

Februar: Bretonische Küste, 2025, Digitale Malerei

März: Mehr Meer, 2024, Acryl auf Leinwand

April: Regen-Regatta, 2024, Acryl auf Leinwand

Mai: Feen-Wald, 2024, Acryl auf Holz

Juni: Plattdeutsch-Bretonische Küste, 2025, Digitale Malerei

Juli: Am Strand, 2025, Digitale Malerei

August: Licht, 2025, Tezos-Krypto-Loop

September: Regnet Gold II, 2025, Acryl auf Leinwand

Oktober: Ich sehe was und was siehst Du? 2024, Acryl auf Leinwand

November: Regnet Gold I, 2025, Acryl auf Leinwand

Dezember: Magic Bird, 2025, Acryl auf Leinwand

Dieser Begleiter
gehört

.....
Name

.....
Straße

.....
Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Persönliche Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Persönliche Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Themen des Lebens

So machst Du sichtbar, wie es Dir gerade geht.

"Wie geht's denn so", ist eine Floskel, die wir häufig hören und die Du vielleicht auch schon mal sagst. Und manches Mal vergisst Du dann Dich selbst zu fragen, wie es Dir gerade so geht. Im Alltag erscheint es oft wichtiger, auf die Anforderungen anderer Menschen zu reagieren und - zack - verlierst Du Deine eigenen Bedürfnisse aus dem Blick.

Dann kannst Du die "Themen des Lebens"-Zielscheiben nutzen, um Deine wichtigen Lebensbereiche "Gesundheit", "Sinn im Leben", "Soziales Miteinander" und "Sichere Basis" in den Fokus zu nehmen und Dir bewusst machen, wo Du gerade stehst. Wenn es Dir gelingt, in allen Bereichen gut für Dich zu sorgen, läuft es rund - und Du kannst selbstbewusst in Beziehung gehen oder Dich in der Gemeinschaft engagieren.

Du kannst natürlich auch in Beziehung gehen und Dich in der Gemeinschaft engagieren, obwohl Du nicht so gut für Dich sorgst. Allerdings läufst Du dann Gefahr, Dich im Außen zu verlieren und auf Gegenleistungen für Dein Engagement zu hoffen. Leistung gegen Liebe ist ein gängiges Prinzip, aber es gibt anderen Macht über Dich und führt oft zu Dramen und Enttäuschungen.

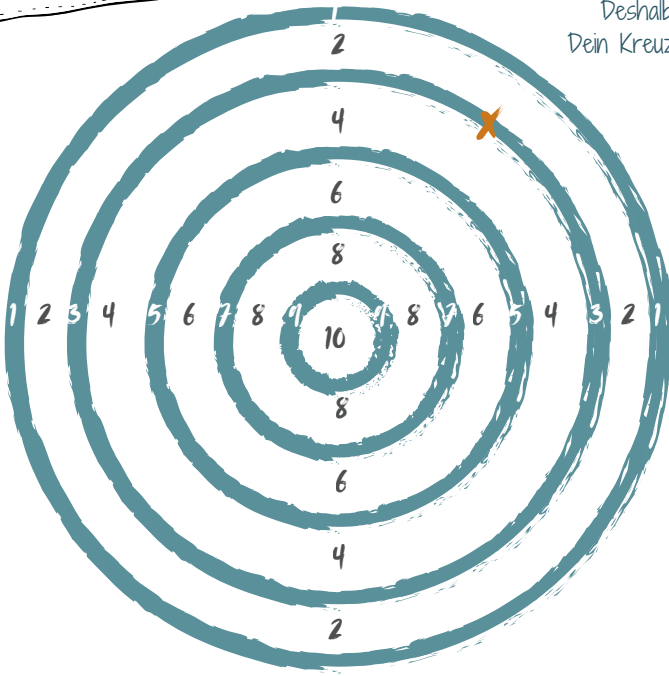
Vielleicht kennst Du das und willst etwas verändern?

Dann los. Spiel' mit dem Themen des Lebens! So geht's:

Lies Dir die Lebensaufgaben am Rand der Zielscheiben genau durch. Dann bewerte auf der Skala von 10 (Volltreffer) bis 1 (überhaupt nicht), wie gut Dir eine Aufgabe schon gelingt. Markiere den Wert Monat für Monat mit einem farbigen Kreuz. Ziel ist es, im Laufe des Jahres alle Kreuze in die 10 zu bringen. Das ist anspruchsvoll. Sämtliche Aufgaben zu beherrschen, kann lange - durchaus ein ganzes Leben lang - dauern. Doch die Mühe lohnt sich: Deine Lebensqualität wird steigen.

Wo stehst Du?

Aufgabe: z.B.:
gesunde, bewusste Ernährung:
Gerade klappt das noch
nicht so gut.
Deshalb machst Du
Dein Kreuz auf der 3.



Welche anderen Themen fallen Dir spontan ein?

Was meinst Du: Wo stehst Du gerade? Wo möchtest Du es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann Dir dabei helfen? Welchen Schritt gehst Du als nächstes? Wann startest Du?



Hier ist Platz für Deine Botschaften an Dich:



Mein
zeitlos schöner

Fahresbegleiter



Son	Mo	Di	Mi	Do	Ju	Sa

01 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Nicht
vergessen*

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich Sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

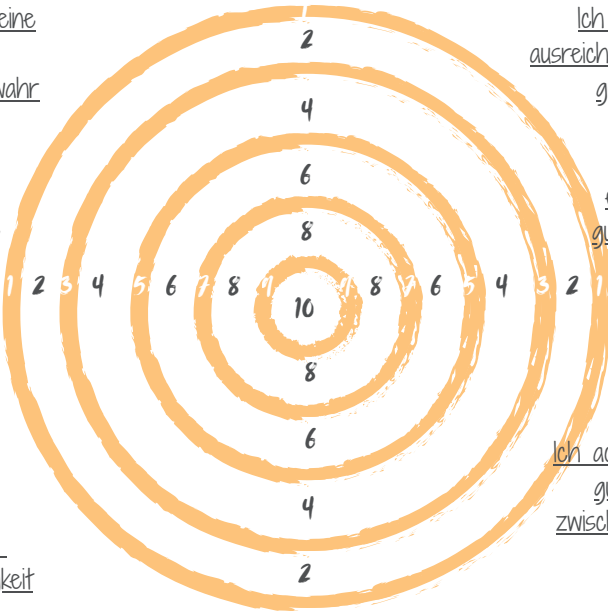
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

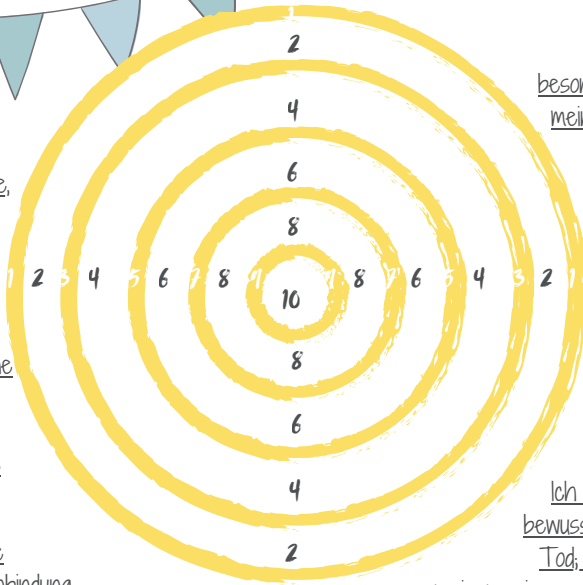
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

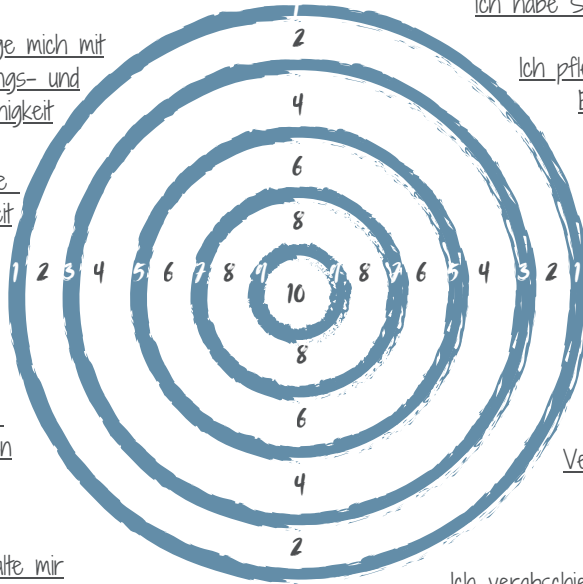
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

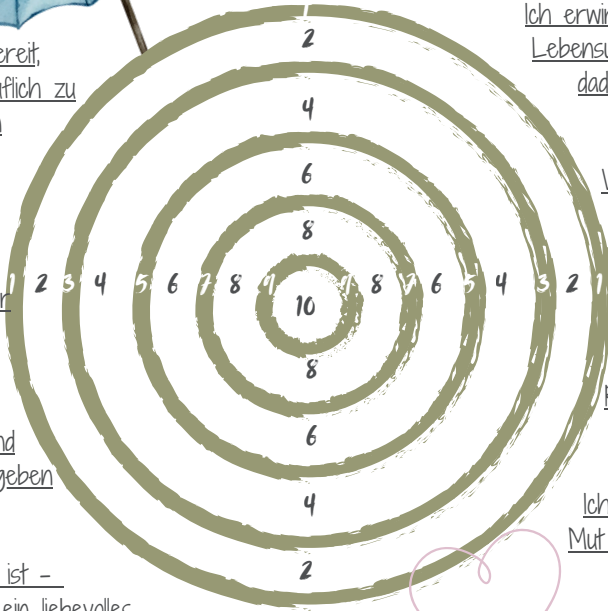
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

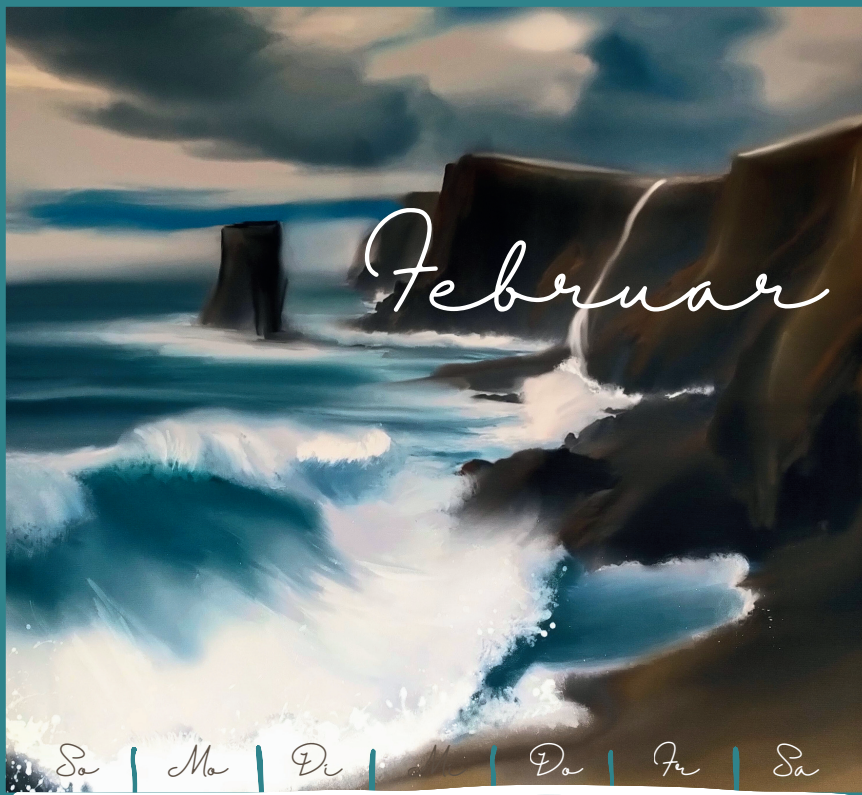
Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen

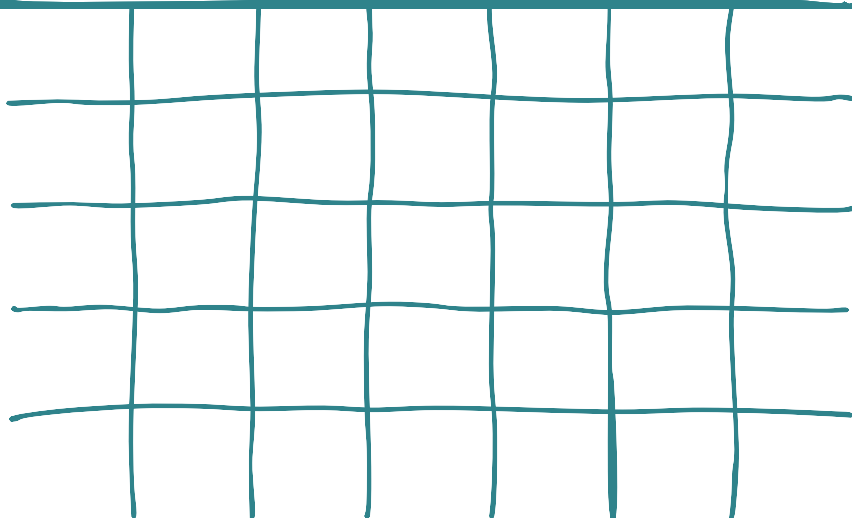


Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa



02 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines designed for handwriting practice. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There is no text or other markings on the page.

Nicht vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

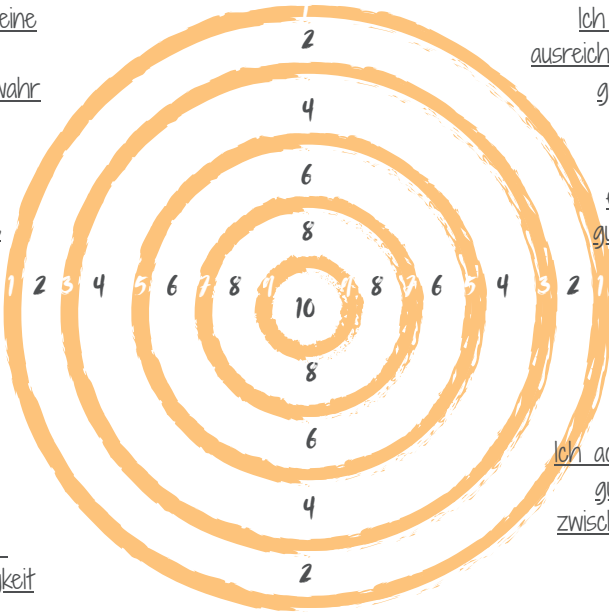
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

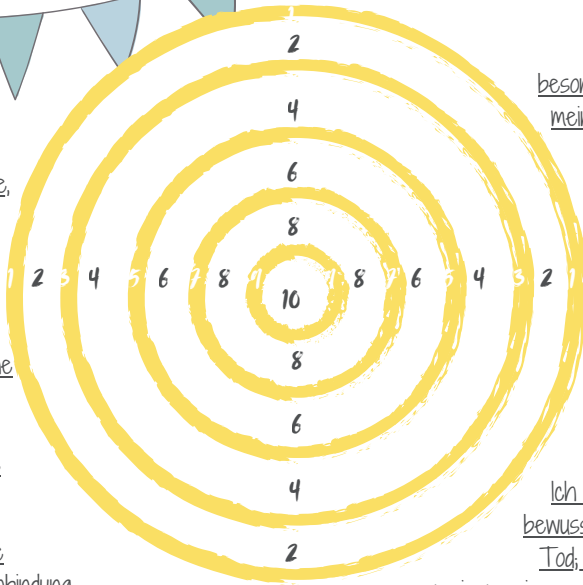
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit
meiner Bindungs- und
Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine
Konfliktfähigkeit
und Konflikt-
kommunikation

Ich kann
andere
Wahrheiten
stehen lassen

Ich gestalte mir
ein förderliches Umfeld, das das
Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

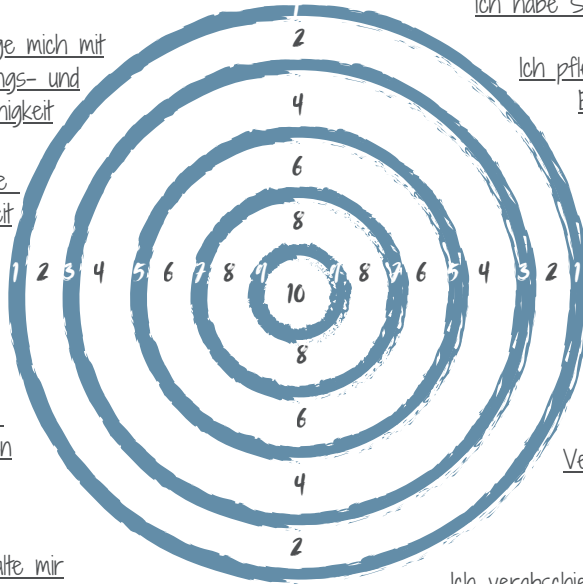
Ich pflege eine liebevolle
Eigenkommunikation

Ich kenne meine
Grenzen und ich
wahre sie

Ich trage meine
Verantwortung

Ich lasse
Verantwortung los,
die zu anderen
gehört

Ich verabschiede mich von
Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

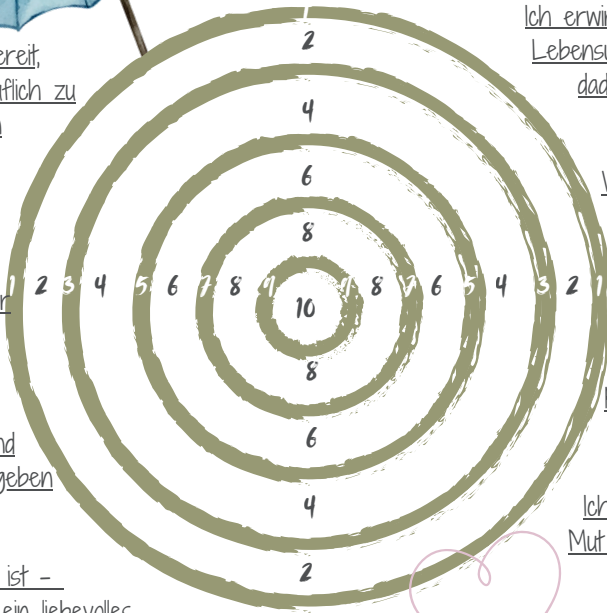
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



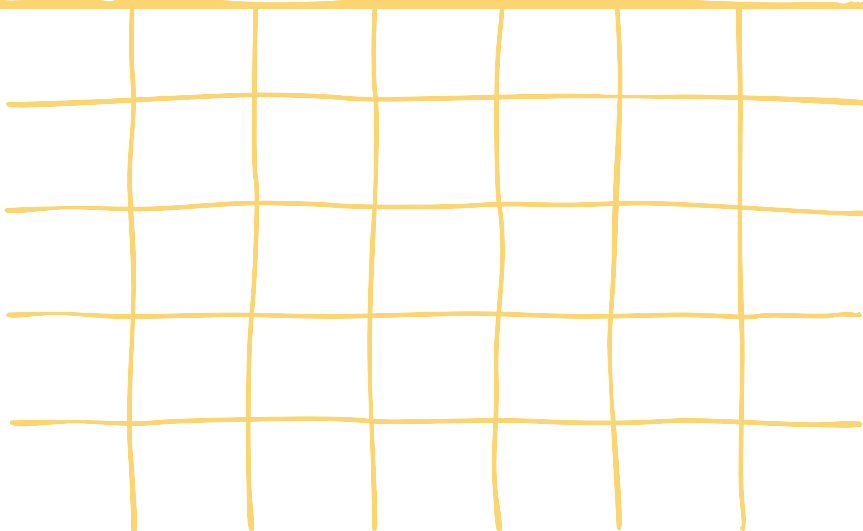
Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





März

Sa | Mi | Di | Mo | Do | Fr | Sa



03 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich Sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

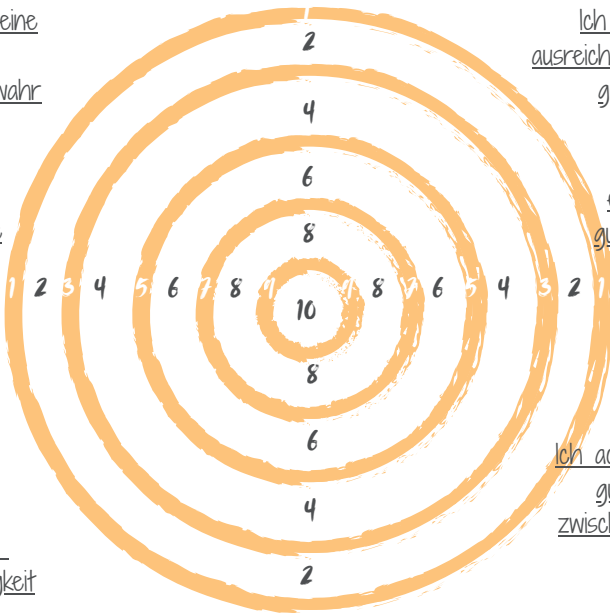
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

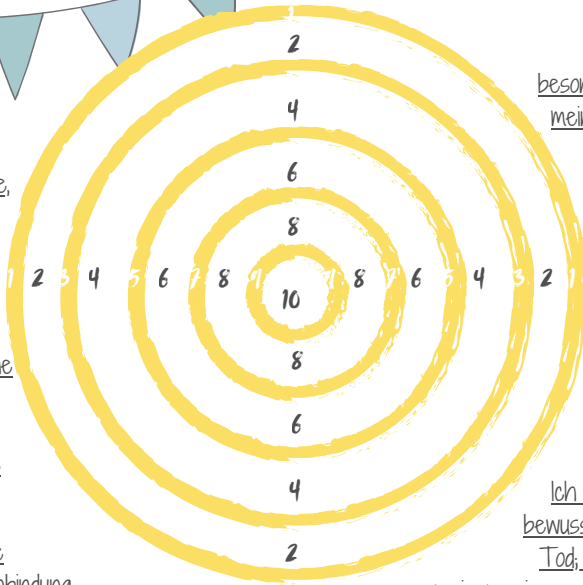
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

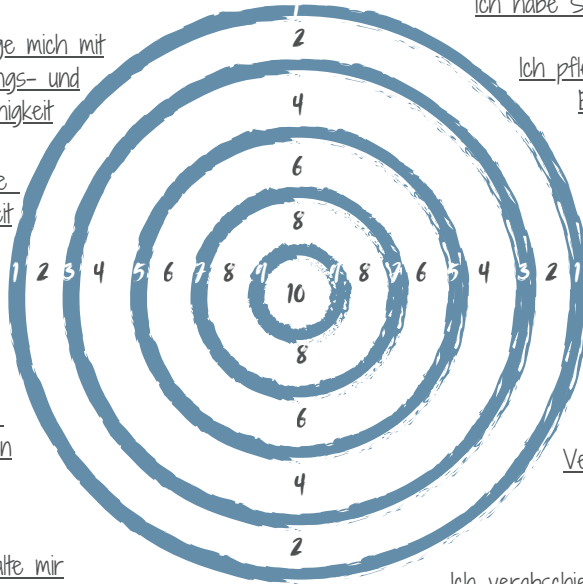
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

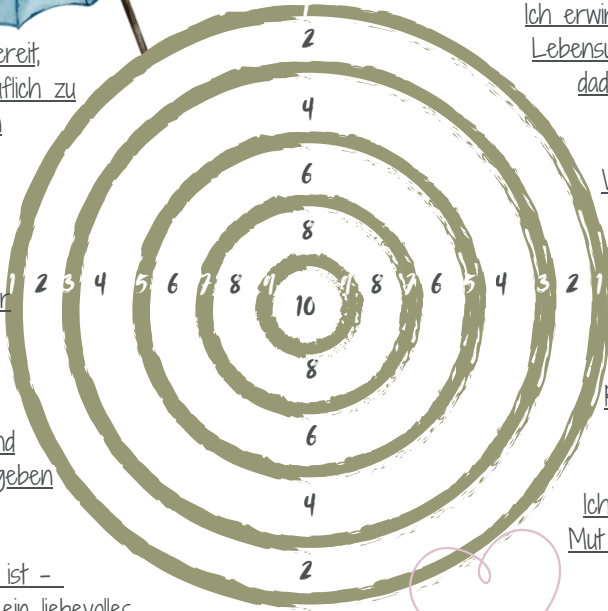
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen

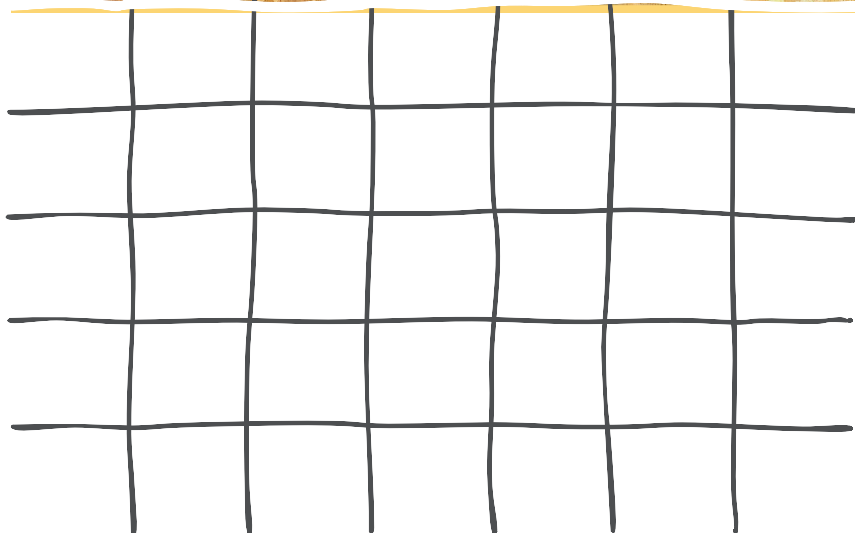


Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





Sa | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa



04 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich Sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

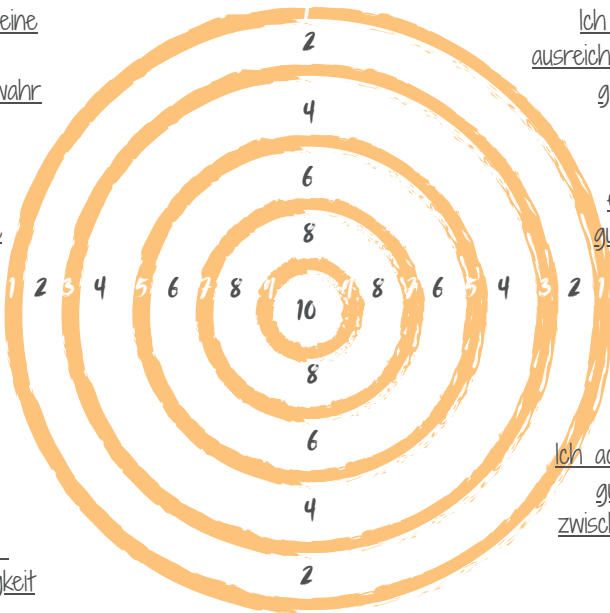
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

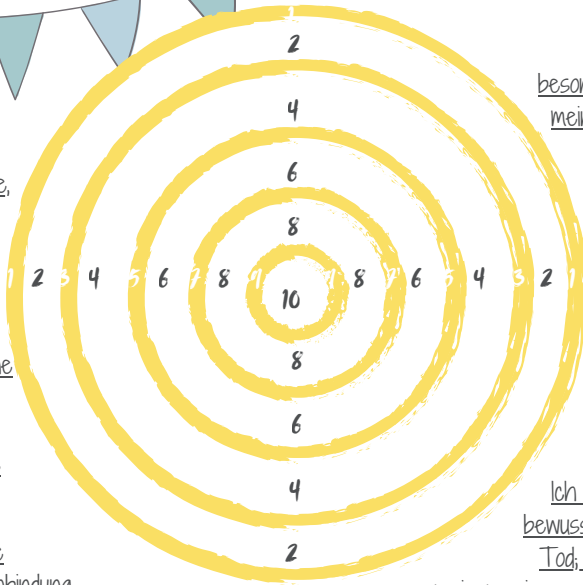
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit
meiner Bindungs- und
Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine
Konfliktfähigkeit
und Konflikt-
kommunikation

Ich kann
andere
Wahrheiten
stehen lassen

Ich gestalte mir
ein förderliches Umfeld, das das
Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

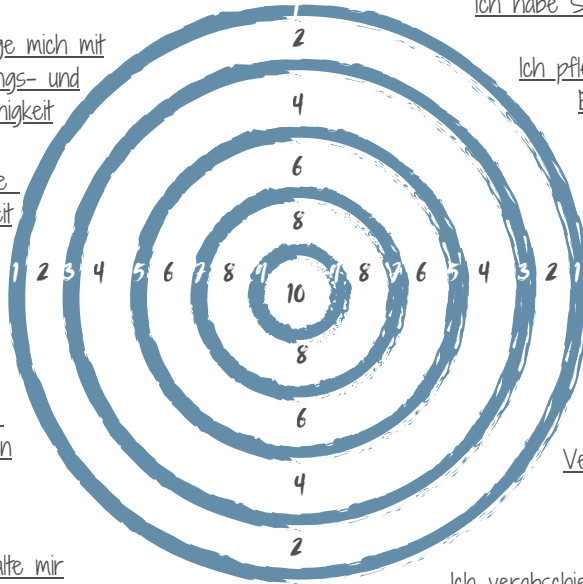
Ich pflege eine liebevolle
Eigenkommunikation

Ich kenne meine
Grenzen und ich
wahre sie

Ich trage meine
Verantwortung

Ich lasse
Verantwortung los,
die zu anderen
gehört

Ich verabschiede mich von
Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

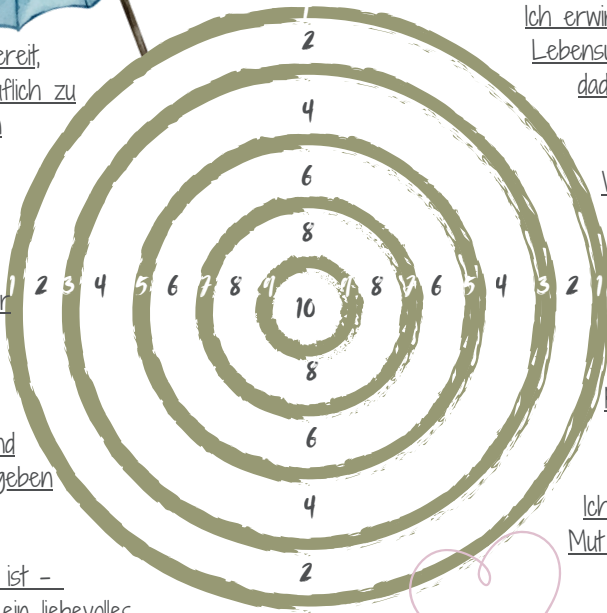
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

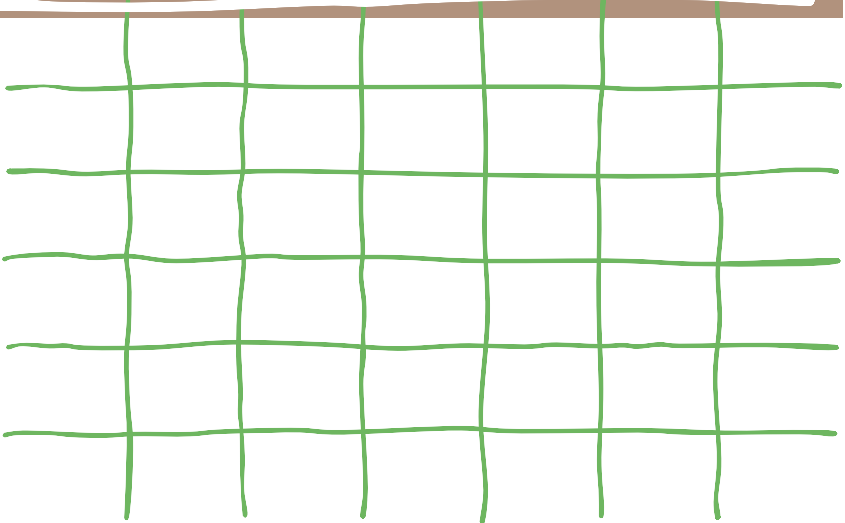
Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





05 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

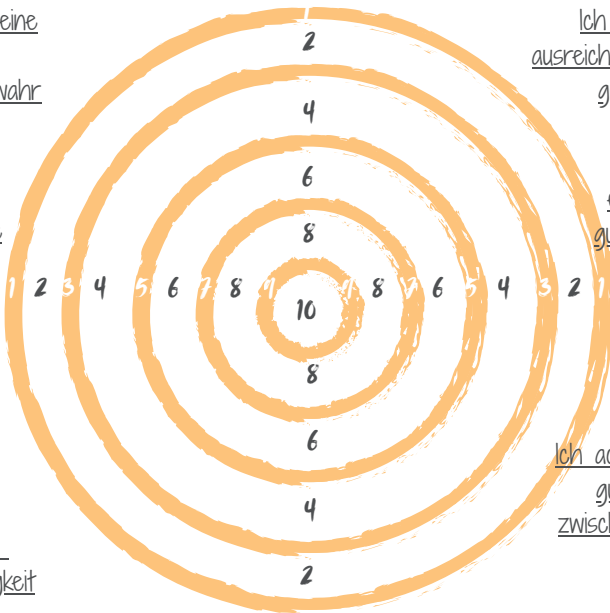
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

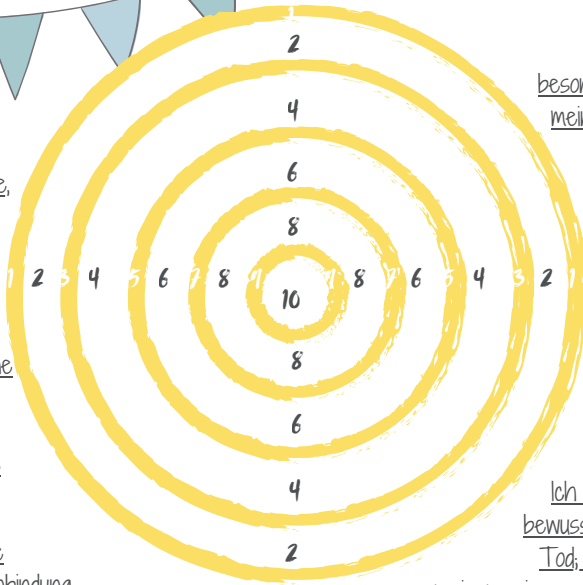
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

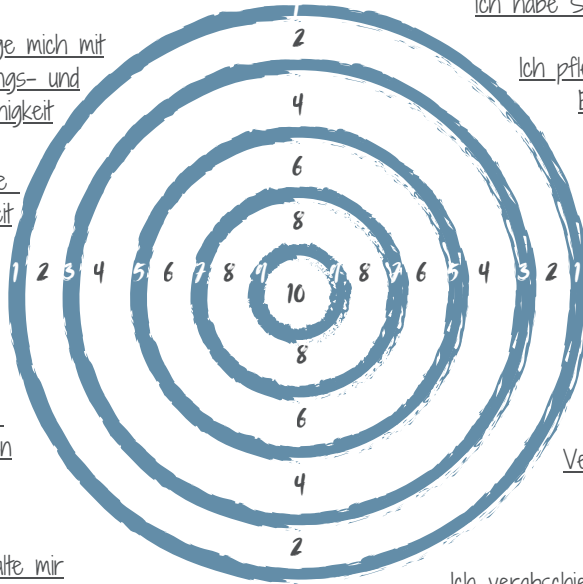
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

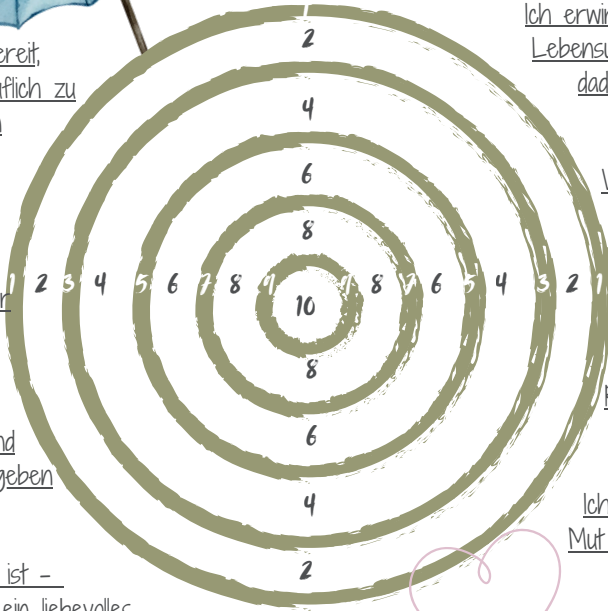
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





So

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

06 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

This image shows a single sheet of white paper designed for handwriting practice. It features ten sets of horizontal ruling lines. Each set consists of three lines: a solid black line at the top, a dashed black line in the middle, and another solid black line at the bottom. These sets are repeated down the page with small gaps between them, providing ample space for practicing letter formation and alignment. The paper is otherwise completely blank, with no margins or additional markings.

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich Sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

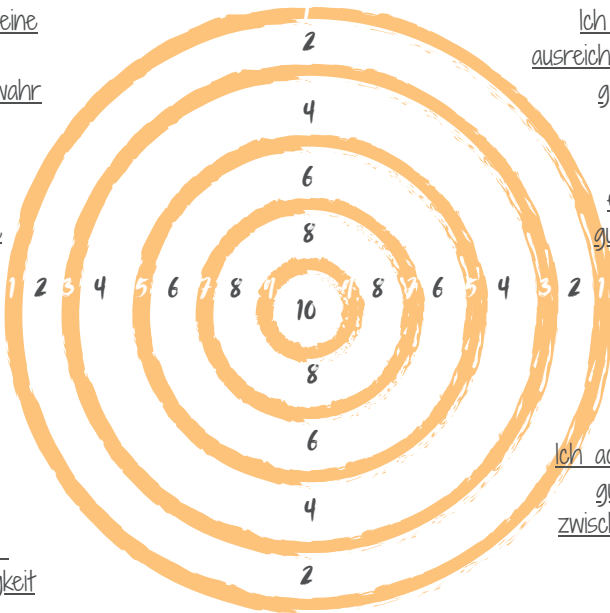
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

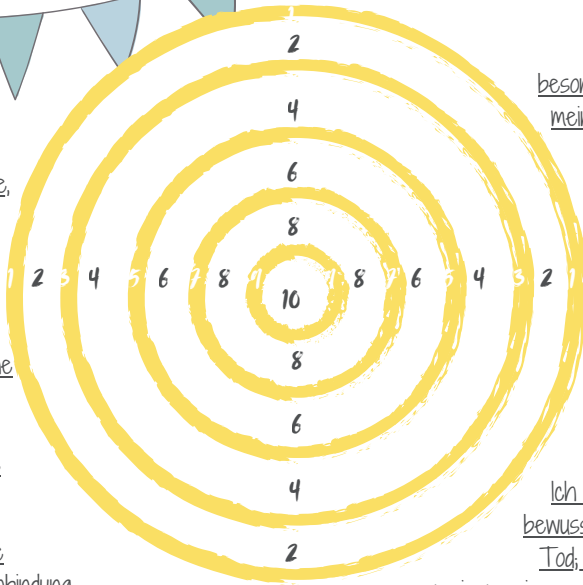
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

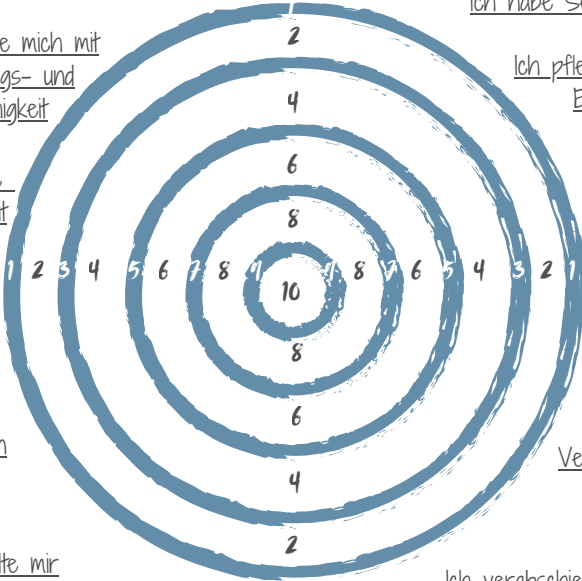
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

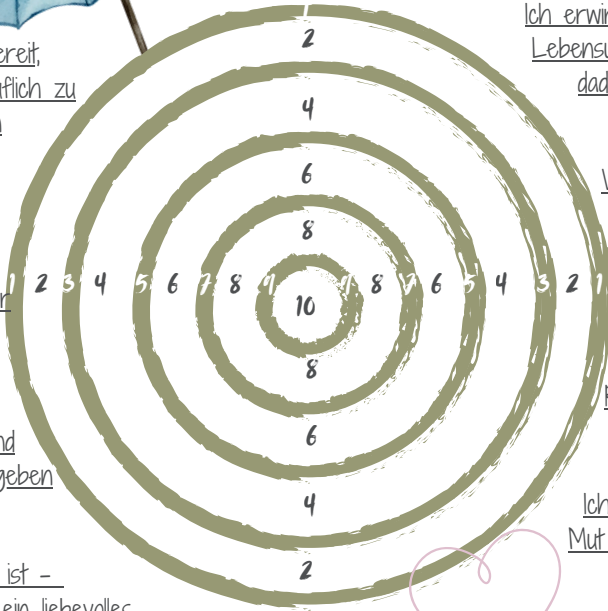
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



July



Sa

Mo

Tu

We

Th

Fr

Sa

07 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

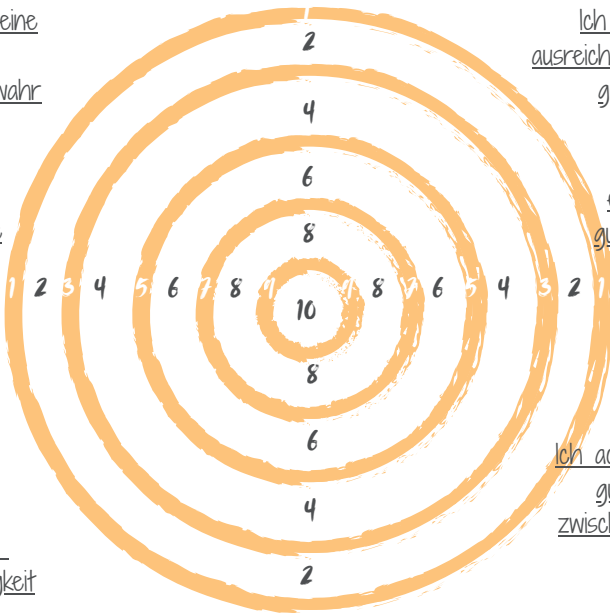
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

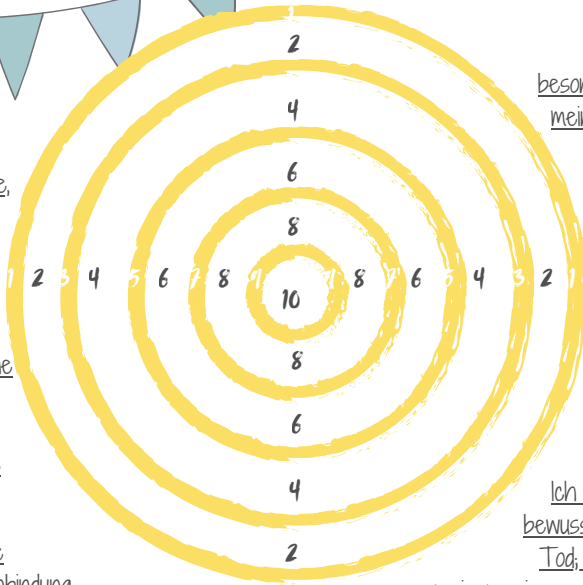
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

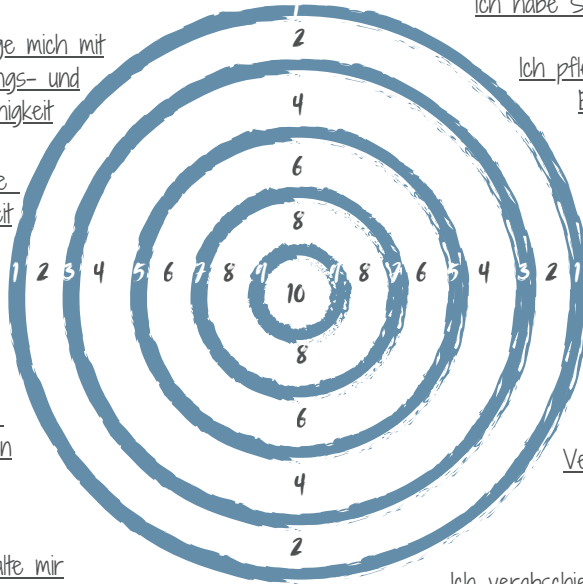
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

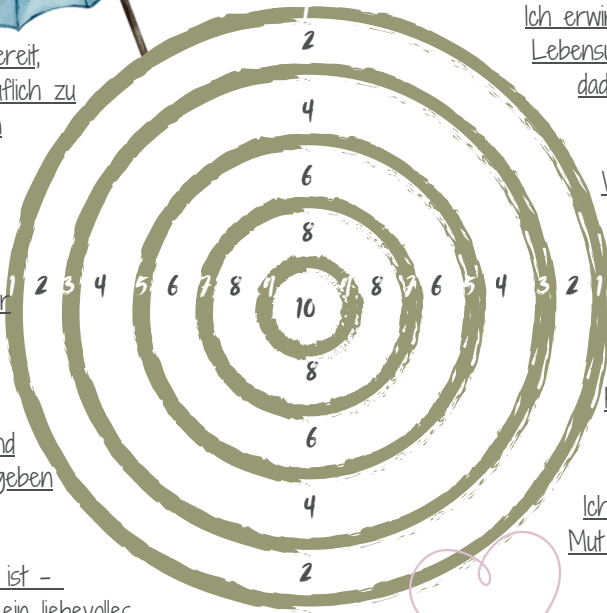
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

08 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

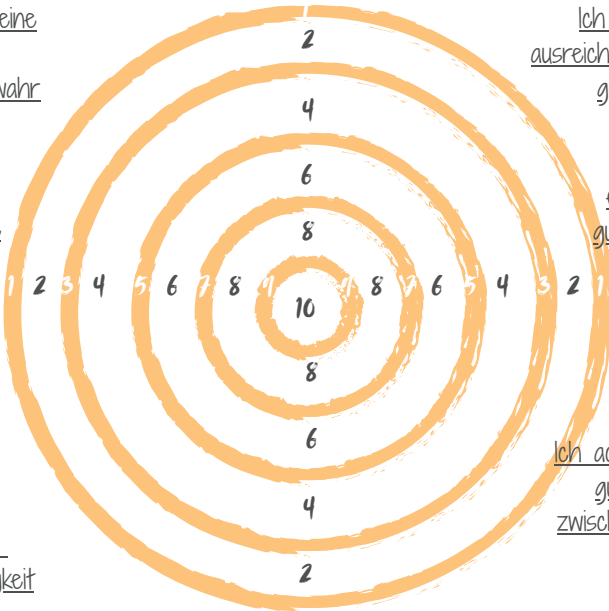
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

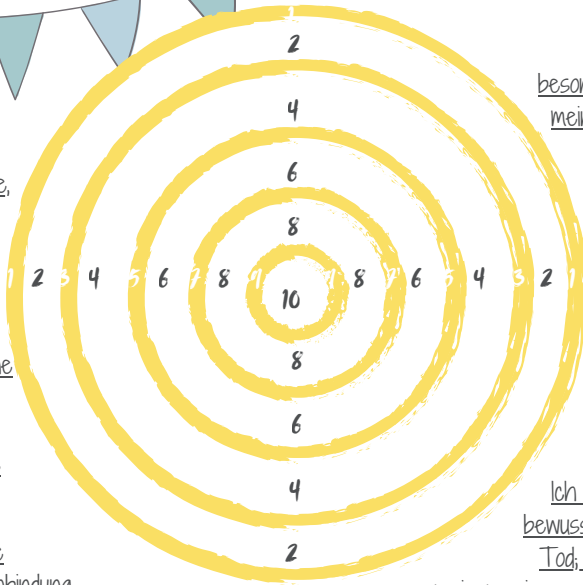
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

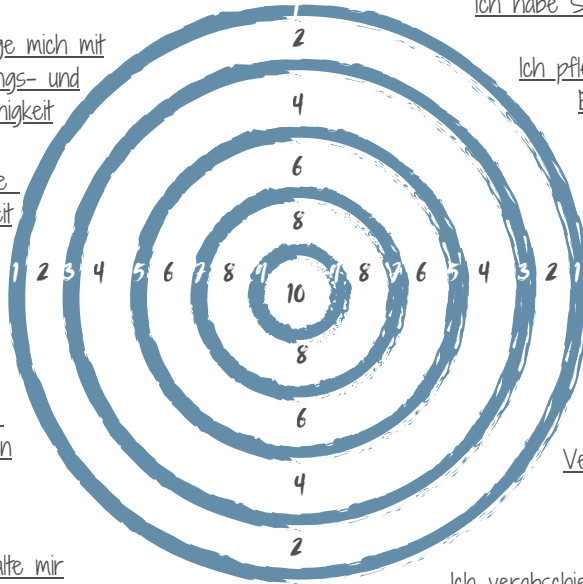
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

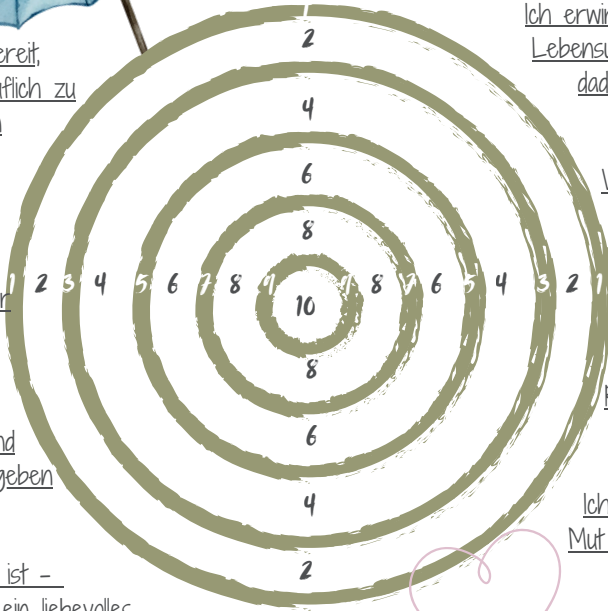
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

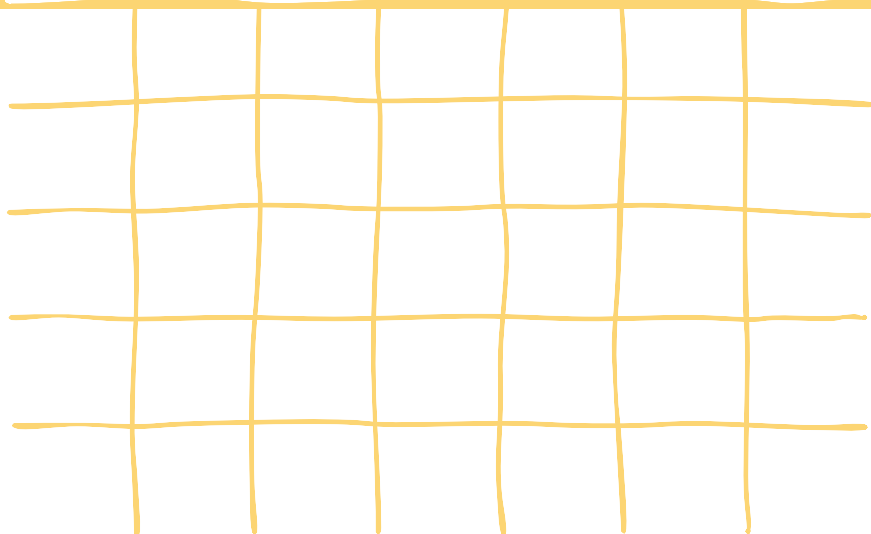
Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





09 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

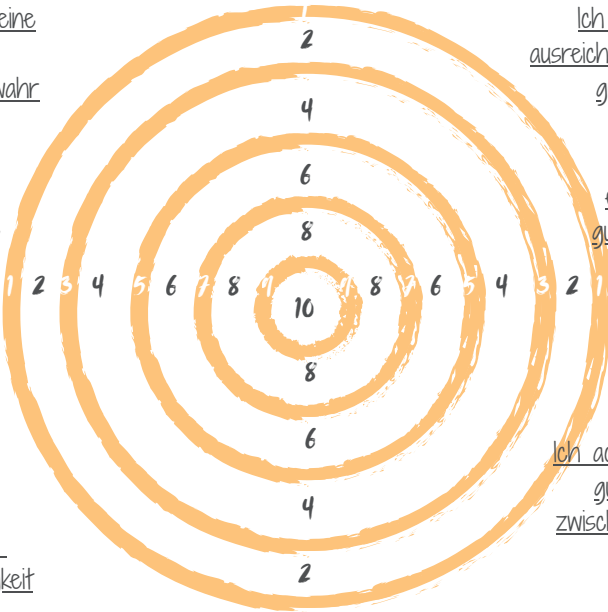
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

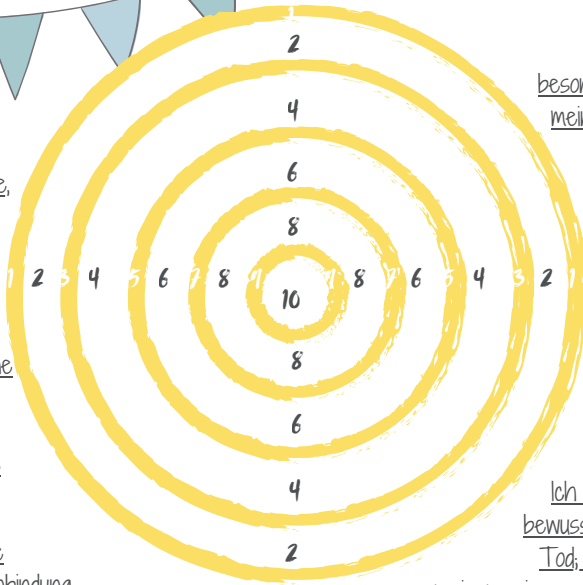
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

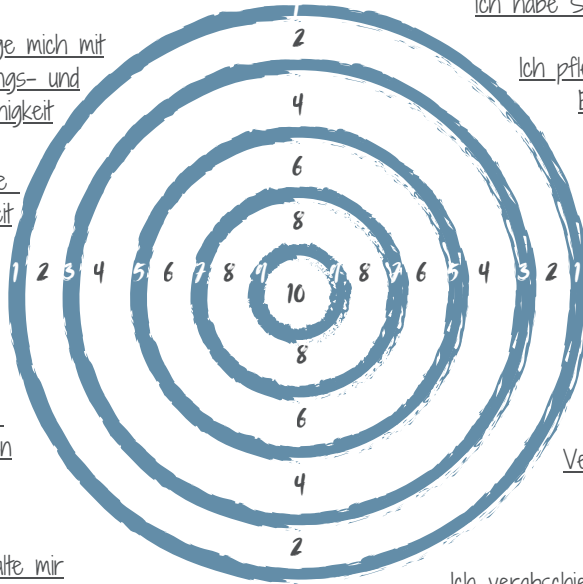
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

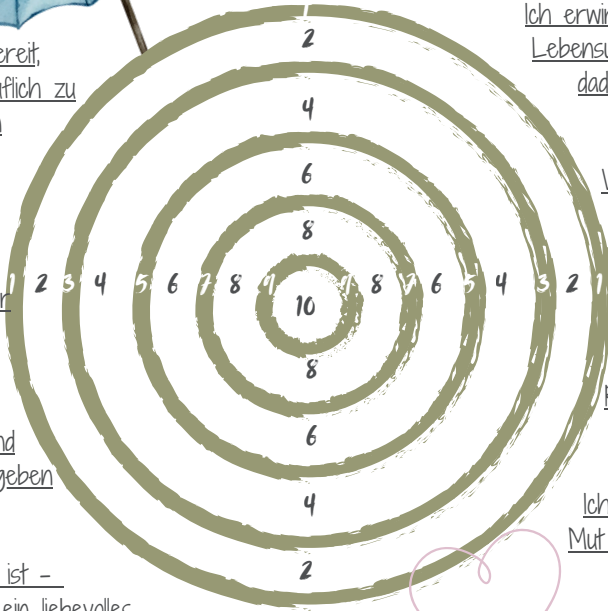
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



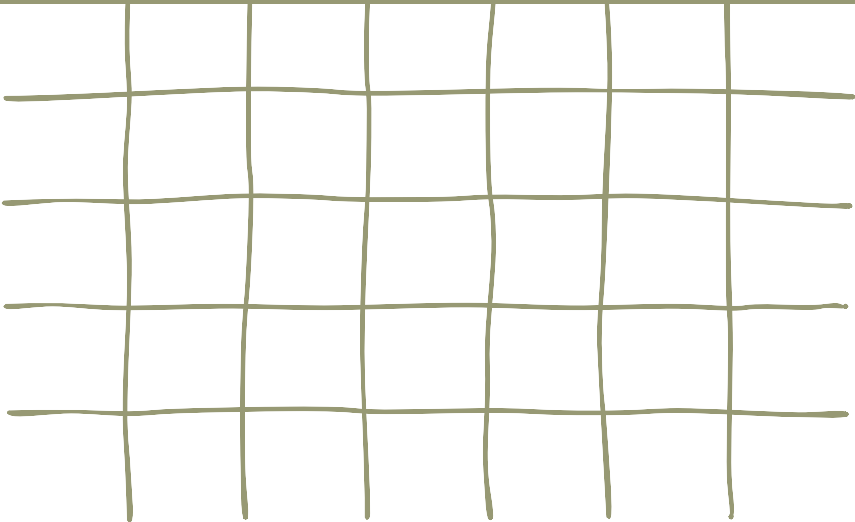
Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





Oktober

Sa Ma Di Mi Do Fr Sa



10 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich Sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

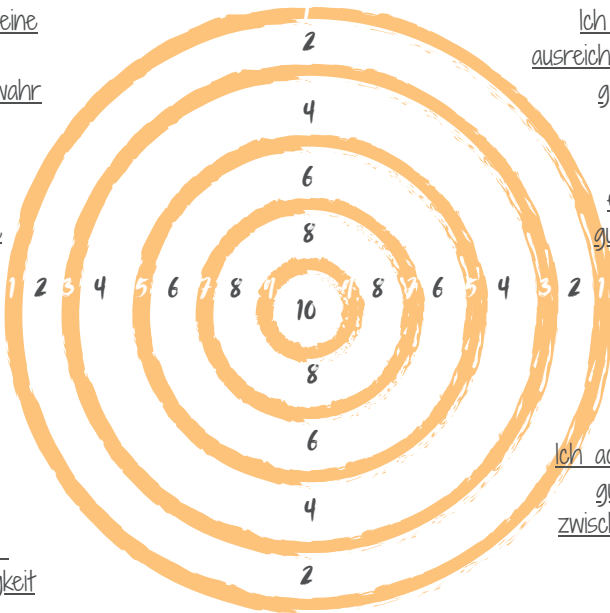
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

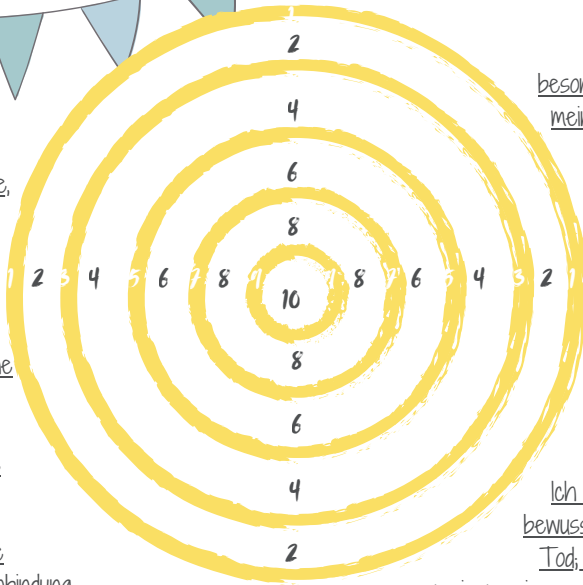
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

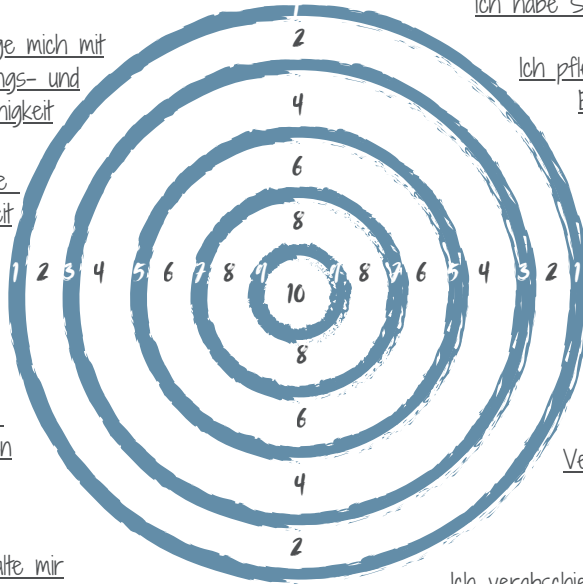
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

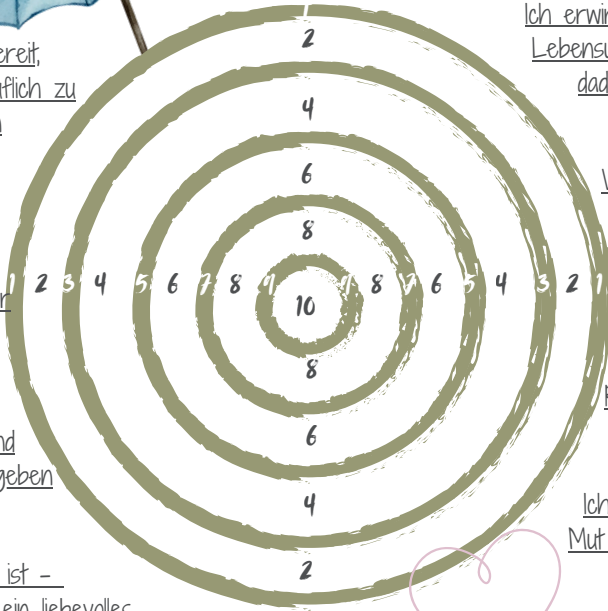
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



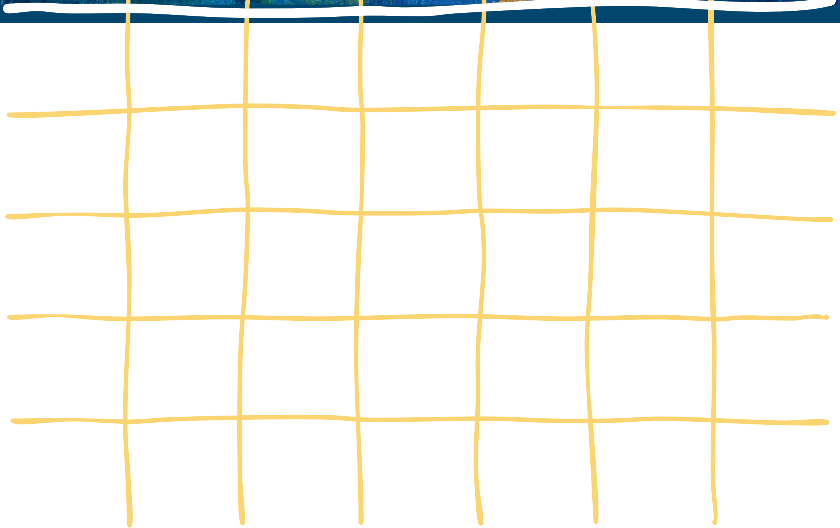
Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo steh' ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





November

Sa Mo Di Mi Do Fr Sa



11 Skizzen + Notizen

WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich Sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

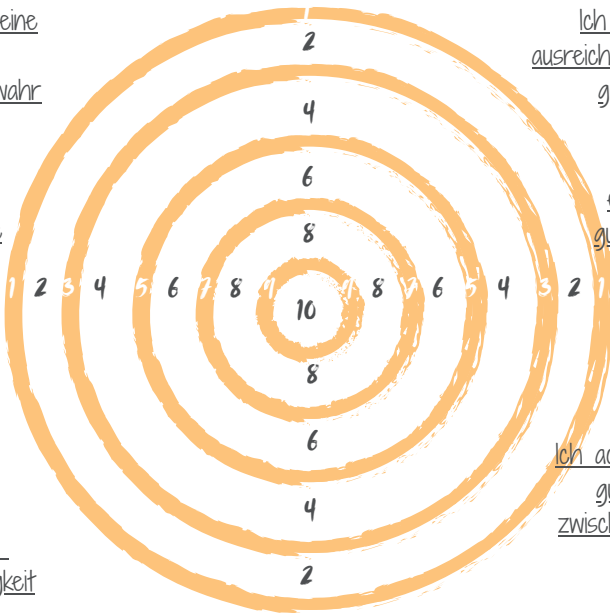
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

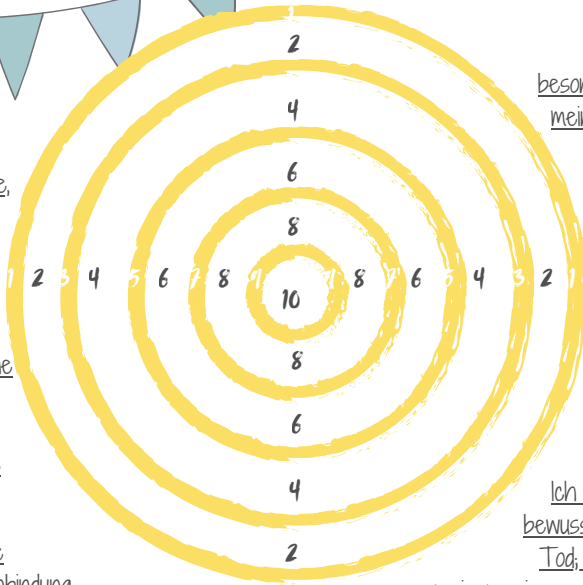
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit meiner Bindungs- und Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine Konfliktfähigkeit und Konfliktkommunikation

Ich kann andere Wahrheiten stehen lassen

Ich gestalte mir ein förderliches Umfeld, das das Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

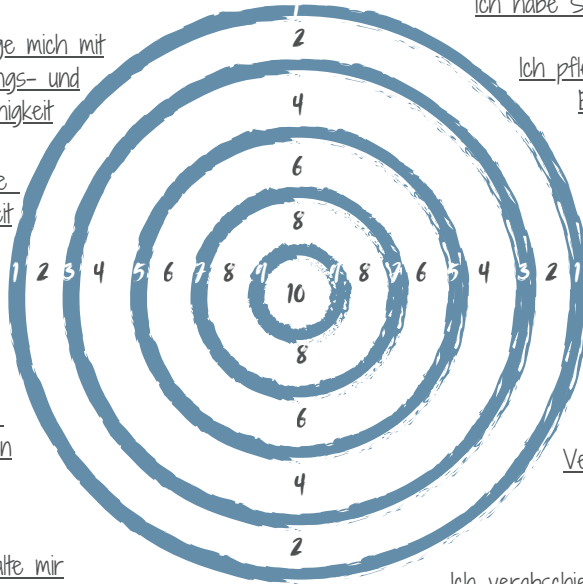
Ich pflege eine liebevolle Eigenkommunikation

Ich kenne meine Grenzen und ich wahre sie

Ich trage meine Verantwortung

Ich lasse Verantwortung los, die zu anderen gehört

Ich verabschiede mich von Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

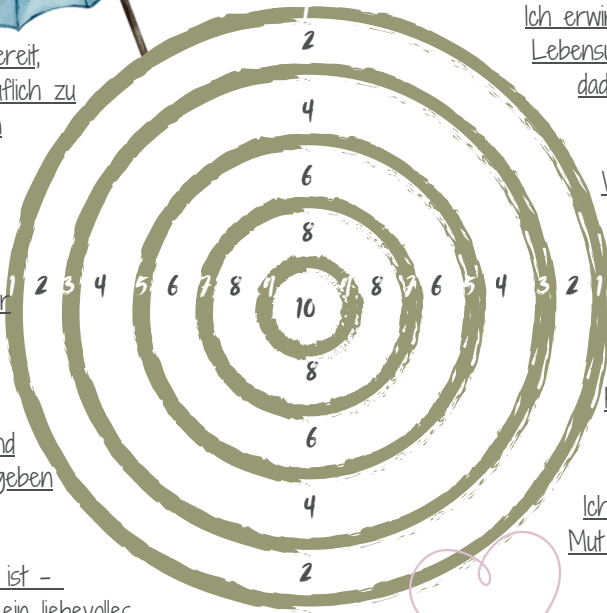
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?





12 Skizzen + Notizen



WICHTIGE TERMINE

[illegible]

Nicht
vergessen

*psychisch / physisch

Gesundheit*

Ich bewege mich regelmäßig

Ich nehme meine
Gefühle und
Bedürfnisse wahr

Ich sorge für
ausreichenden und
guten Schlaf

Ich verstehe
meine Gefühle

Ich achte auf
eine bewusste,
gute Ernährung

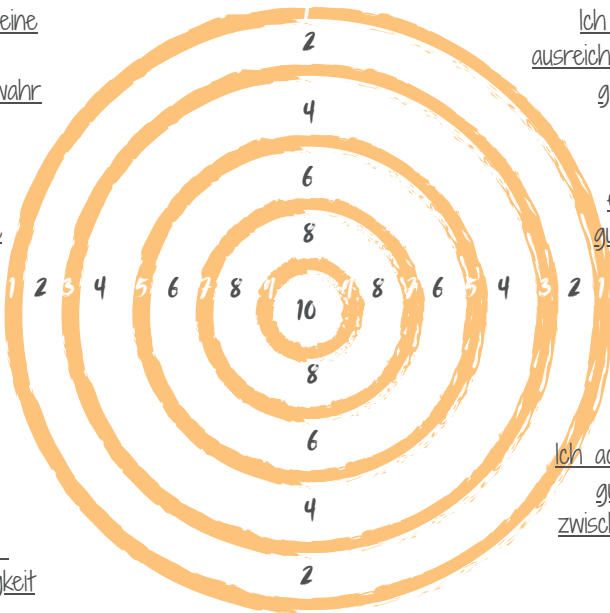
Ich erfülle
mir meine
Bedürfnisse

Ich verbringe
Zeit in
der Natur

Ich genieße
Spiel, Spaß
und Leichtigkeit

Ich achte auf einen
guten Rhythmus
zwischen Pause und
Anstrengung

Ich spreche regelmäßig, lösungsorientiert
über belastende Themen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



*Wobei vergesse ich Zeit und Stunde?

Was lässt mich beim Aufstehen denken: "Genau dafür lohnt es sich. Das macht Sinn."

Sinn im Leben

Ich kenne meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben

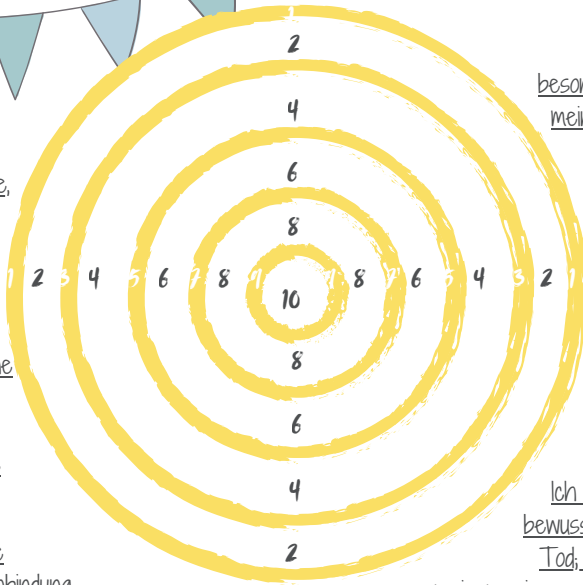
Ich lebe meine Talente, Fähigkeiten, Vorlieben aus

Ich habe eine (spirituelle) Anbindung

Ich kenne mein besonderes Talent - mein "Geschenk an die Welt"

Ich bringe mein "Geschenk an die Welt" in die Welt

Ich beschäftige mich bewusst mit Leben und Tod; insbesondere mit meinem eigenen Tod und Leben



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Soziales Miteinander

Ich beschäftige mich mit
meiner Bindungs- und
Beziehungsfähigkeit

Ich übe meine
Konfliktfähigkeit
und Konflikt-
kommunikation

Ich kann
andere
Wahrheiten
stehen lassen

Ich gestalte mir
ein förderliches Umfeld, das das
Beste in mir hervorbringt

Ich habe Selbstmitgefühl

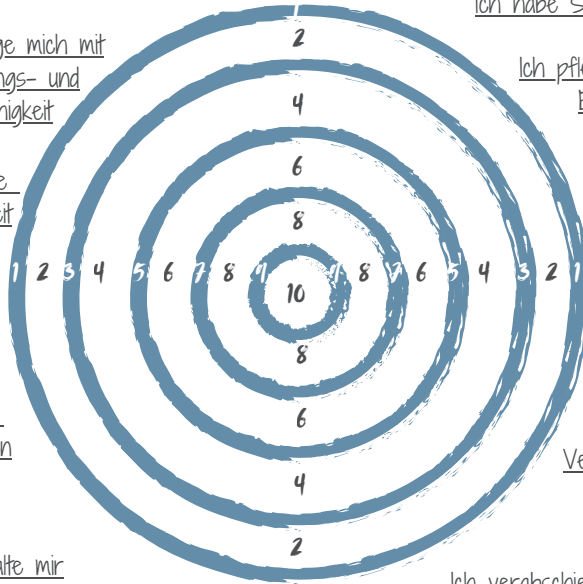
Ich pflege eine liebevolle
Eigenkommunikation

Ich kenne meine
Grenzen und ich
wahre sie

Ich trage meine
Verantwortung

Ich lasse
Verantwortung los,
die zu anderen
gehört

Ich verabschiede mich von
Menschen, die mir nicht gut tun



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Sichere Basis



Ich bin bereit,
mich beruflich zu
verändern

Ich bin
neugierig
und bilde
mich weiter

Ich kann
Feedback
nehmen, und
Feedback geben

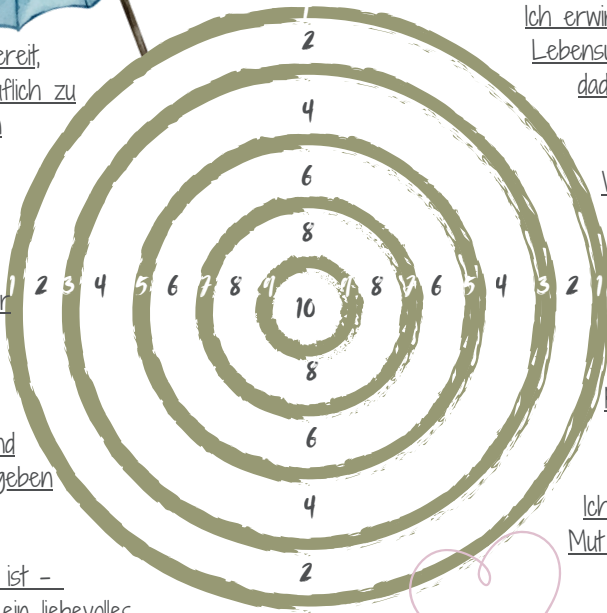
Egal, was ist -
ich habe ein liebevolles
Grundvertrauen ins Leben

Ich erwirtschafte meinen
Lebensunterhalt und bin
dadurch unabhängig

Wenn ich unsicher
bin, weiß ich, wen
ich fragen kann

Ich kenne meine
Rechte + Pflichten

Ich habe den
Mut zu fragen



Welche anderen Themen sind mir wichtig? Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich es weiter hin zur 10 schaffen? Wer oder was kann mir dabei helfen? Welchen Schritt gehe ich als nächstes? Wann starte ich?



Kontakte

A

A 10x10 grid of dots on a light gray background. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column, totaling 100 dots.

B

A 10x10 grid of dots. The top-left dot is colored red and labeled with a red '0'. All other dots are light blue.

Kontakte

⑦

.....
.....
.....
.....
.....
.....

⑧

.....
.....
.....
.....
.....
.....

⑦

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kontakte

G

.
.
.
.
.
.

H

.
.
.
.
.
.

J

.
.
.
.
.
.

Kontakte

J

K

L

Kontakte

M

.
.
.
.
.
.

N

.
.
.
.
.
.

O

.
.
.
.
.
.

Kontakte

PQ

R

S

Kontakte

T

.....
.....
.....
.....
.....
.....

U

.....
.....
.....
.....
.....
.....

V

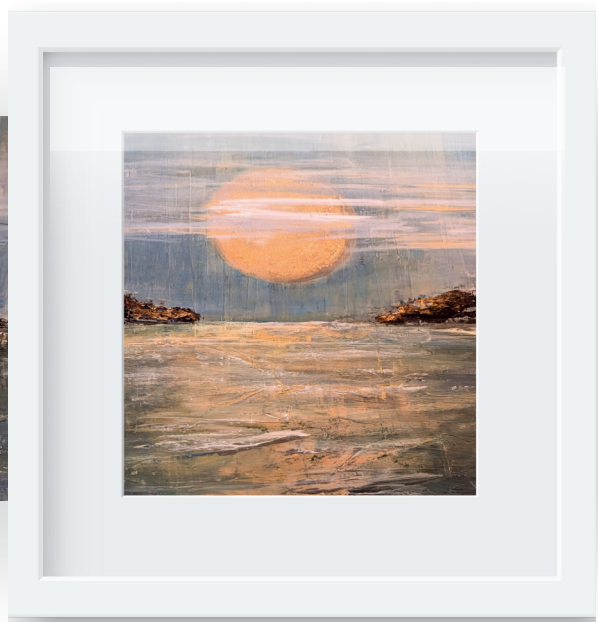
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kontakte

Wofür ich dankbar bin:

.

.



MEIN ZEITLOS SCHÖNER JAHRESBEGLEITER
MIT TEXTEN UND BILDERN VON ANETTE SCHNOOR
WWW.ANETTESCHNOOR.DE