

*Neues Jahr, gleiche Persönlichkeit
- nur mit mehr Snacks.*

Neues Jahr, neue Chancen... mich selbst wieder zu überlisten.

*Neujahrsvorsätze?
Klar - sammel ich.*

2026
Januar

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			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	

Meine Superpower diesen Monat:

Bleibt bitte draußen (No-Gos):

Das ist Pflichtprogramm (Must-do):

*Kurz, kalt, chaotisch - perfekt,
passt ja super zu mir.*

Der Monat ist kurz, mein Geduldsfaden kürzer.

*28 Tage Motivation. Meistens.
Also... manchmal. Okay: selten.*

2026
Februar

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						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	

Darauf hab ich richtig Bock:

Brauch ich nicht (im Ernst):

Das ziehe ich durch, egal was kommt:

*Alles blüht – ich auch.
Zumindest arbeite ich dran.*

Erste Sonne, erste Motivation – beide halten ungefähr zehn Minuten.

*Ich wachse innerlich.
Äußerlich eher so... määh.*

2026 März

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						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					

Das tut mir gut:

Davon gern weniger:

Mein Fokus dieses Monat:

Launisch wie das Wetter, aber
immerhin konsequent darin.

Wetter: verwirrt. Ich: auch. Läuft.

Alles durcheinander - das Wetter,
meine Pläne, mein Kühlschrank.

2026

April

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		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			

Dinge, die ich rocke:

Dinge, die ich getrost ignoriere:

Dinge, die ich endlich anfangen:

*Ich bin wie der Mai: irgendwie süß,
aber ständig überbucht.*

Mai macht alles neu? Meine Gewohnheiten bleiben frech wie immer.

*Der Monat, in dem ich anfangen,
sportlich zu wirken. Mehr aber
auch nicht.*

2026 Mai

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				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

Mein Monatsmotto:

Das lasse ich los:

Das hole ich mir:

*Ich wollte Sommerbody – hab aber
Sommerbodenhaltung entwickelt.*

Ich bin nicht im Urlaub, aber mein Kopf schon.

*Operation: so tun, als hätte ich
alles im Griff. Phase 6 von 12.*

2026 Juni

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
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					

Mehr davon:

Weniger davon:

Auf jeden Fall:

*Sommerfigur? Ich hab mich für
die Variante „glücklich mit lecker
Essen“ entschieden.*

Hallo Sommer, ich schwitze... äh, strahle..

*Urlaubsreif seit Januar,
im Juli immerhin offiziell dazu
stehen.*

2026 Juli

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		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		

Verrückte Ideen, die ich teste:
Grenzen, die ich sprengte:
Kleine Schritte, große Wirkung:

*Zu heiß für lange To-do-Listen.
Reicht, wenn ich auftauche.*

Ich glänze nicht. Ich schwitze. Und zwar ambitioniert.

*Hitze draußen, Feuer drinnen.
Ich brenne für Neues.*

2026
August

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					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						

Hier darf ich scheitern:

Darauf bin ich stolz:

Das mache ich einfach mal:

*Neustart-Vibes überall – ich fang
dann morgen an.*

Neues Kapitel, neue Chancen – auch ohne Plan..

*Neustart? Ja, aber in langsam.
Sehr langsam.*

September
2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	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				

Trau ich mich ran:

Lass ich endlich los:

Freu ich mich drauf:

Ich esse Kürbissuppe wie ein erwachsener Mensch und Halloween-Süßkram wie ein Goblin.

Pumpkin Spice hier, Kürbis da - ich trinke Kaffee, konsequent.

Kuschelpulli an, Motivation aus - Herbstmodus aktiviert.

2026
Oktober

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			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	

Dafür lohnt sich meine Energie:

Dafür ist mir meine Zeit zu schade:

Hier ziehe ich klare Grenzen:

*Ich mach's wie die Sonne: selten
erscheinen, aber dann richtig.*

*Offizieller Kuschel- und Serienmarathon-Monat.
Produktivität in Richtung Winterschlaf.*

*Motivation? Im Winterschlaf.
Kreativität? Hellwach.
Ich? Leicht verwirrt.*

November
2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						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						

Kleine Dinge, die mich happy machen:

Nervkram, den ich entschärfe:

Chaos, das ich einfach umarme:

*Viel zu tun, viel zu essen, viel zu
fühlen - der Rest kann warten.*

Voller Monat, volles Herz. Danke für die Reise durch's Jahr!.

*„Ich esse nur ein Plätzchen....pro
Minute“ - famous last words
für 2026.*

2026

Dezember

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	26	26	27
28	29	30	31			

Auf jeden Fall diesen Monat:

Dafür bin ich dankbar:

Magic Moments, die gönne ich mir: