

The background of the entire page is filled with numerous stylized, grey bird silhouettes in various flight poses. Some birds are dark grey, while others are a lighter, muted grey. They are scattered across the page, creating a sense of movement and freedom. The birds are depicted in a minimalist, almost graphic style, with some showing subtle details like wing patterns or tail shapes.

Meer & Wald

Achtsam durchs Jahr

ruach.jetzt

© 2023 ruach.jetzt GmbH

Durchgesehene und bearbeitete 2. Auflage

Texte: Tobias Sauer / ruach.jetzt GmbH

Illustrationen: Anna Markfort / Halb und Halb

Redaktion: Lisa Menzel & Marco Michalzik / ruach.jetzt GmbH

Verlag: ruach.jetzt GmbH, Arnoldstraße 26, 54295 Trier

Druck: BALTO print

100% Recyclingpapier

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autor:innen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Achtsamkeit ist kein Punkt auf der To-do-Liste, sondern eine Art und Weise, auf die Welt und Dein eigenes Leben zu blicken. Während allzu oft verlangt wird, sich Ziele zu setzen und langfristig zu planen, verlangt ein achtsames Leben von Dir, Dich selbst im Jetzt verlieren zu dürfen.

Um das einzuüben und die Waage zwischen Alltag und Ausstieg, Pflichtbewusstsein und Träumen zu finden, braucht es Zeit und immer wieder neue Impulse. Ich freue mich, dass Du Dich mit dem Kauf dieses Planers dazu entschieden hast, Dich das nächste Jahr von meinen Impulsen in diesem Buch begleiten zu lassen.

Ich habe bewusst auf Vordatierungen der Wochen und Monate verzichtet, damit Du genau dann mit Deinem Achtsamkeitsjahr anfangen kannst, wenn es für Dich richtig ist. Dich erwarten 13 mal 4 Wochen. Immer mit einem großen und vier kleinen Impulsen.

Jeder Monat steht unter einem Motto und wird durch einen Text von mir und einer wunderschönen Illustration von Anna Markfort eingeleitet. In jeder Woche hast Du ausreichend Platz, Deine Aufgaben und Termine zu notieren, sowie einige leere Zeilen, um Deine Gedanken zu der Aufgabe und der Woche festzuhalten.

Am Anfang wird es Dir sicher komisch vorkommen, Deine Gedanken einfach so zu notieren. Aber glaub mir: Am Ende des Jahres wirst Du merken, welche Entwicklung Du mit Deiner Art und Weise, auf die Welt zu blicken, gemacht hast. Deine Gedanken von gestern werden dann Dein Fundament für morgen. Ich wünsche Dir alles Gute und Schöne in diesem Jahr.

Pass auf Dich auf.

Tobias Sauer



ATME TIEF DURCH, LASS DIE LEINEN LOS UND DICH ÜBERRASCHEN.

Ich könnte Dir jetzt sagen: „Pass mal auf. Folgende Dinge gibt es zu beachten, wenn Du Achtsamkeit üben möchtest“.

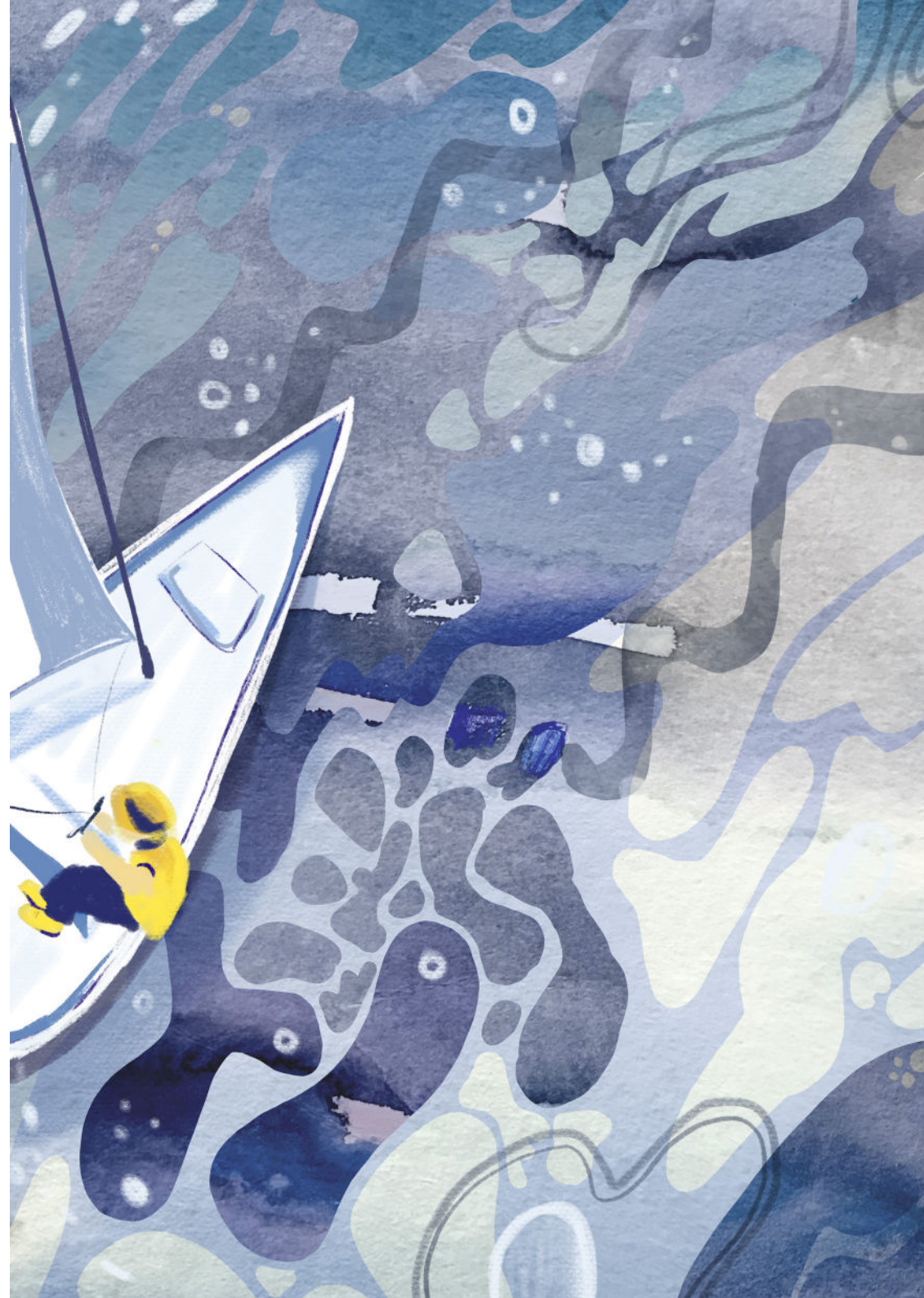
Könnte ich. Bringt aber nichts.

Achtsamkeit ist kein Fünf-Stufen-Plan, sondern bedeutet vor allem, ab und an die Kontrolle zu verlieren. Tief durchzuatmen, das heißt: Loslassen und sich überraschen lassen von dem, was da ist.

Es gibt keine Methode, die Dir diesen Schritt abnimmt. Du entscheidest selbst, wie lange Du unterwegs bist – jeden Tag aufs Neue. Mach Dir also keinen Kopf, wenn Du mal Tage hast, an denen Du gehetzt bist und lieber Deinen Tag straff durchorganisierst, statt dich treiben zu lassen. Das ist okay.

Im Folgenden habe ich Dir alle vier Wochen kleine Anregungen und Impulse aufgeschrieben, die Dir dabei helfen können, Deinen Blick auf die Welt zu ändern, aus dem Alltag auszu-steigen und ab und an treiben zu lassen. Zusätzlich findest Du jede Woche eine kleine Aufgabe.

Vielleicht hilft es Dir. Vielleicht auch nicht.
So ist eben, das Leben.



MONAT

VON - BIS

Alltagssport: Nimm diese Woche nur die Treppen.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

Bedank Dich in dieser Woche bewusst für Kleinigkeiten.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

Schenk Dir diese Woche Zeit und zähle immer mal wieder von 100 runter.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

100

99

98

97

96

95

94

93

92

91

90

89

88

87

86

85

84

83

82

81

80

79

78

77

76

75

74

73

72

71

70

69

68

67

66

65

64

63

62

61

60

59

58

57

56

55

54

53

52

51

50

49

48

47

46

45

44

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

31

30

29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

MONAT

VON - BIS

Lass Dich von der Sehnsucht nach Mehr leiten, nicht von der Angst vor der Flut.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Grid of dots for journaling.

MOMENT MAL

Schöne Momente kommen und gehen. Schöne Momente lassen sich nicht erzwingen, sondern passieren einfach. Um auch an Tagen, an denen es mal nicht so rund läuft, das Schöne nicht aus dem Blick zu verlieren, kannst Du Dir ein „Moment-mal!“-Glas anlegen.

Nimm dafür ein Einmachglas (oder etwas Ähnliches) und lege Dir daneben Papier und Stift. Am Besten positionierst Du das Glas so, dass Du es oft siehst. Immer wenn Dir ein schöner Moment passiert ist, schreib ihn auf und leg ihn ins Glas. Wenn Du mal wieder etwas Kraft brauchst, zieh einen Zettel aus dem Glas.

So hast eine Möglichkeit geschaffen, Dich das ganze Jahr an Deinen schönen Momenten zu erfreuen.

PS: Natürlich kannst Du das Glas auch mit inspirierenden Gedanken füllen.



Die Dinge werden entweder durch Verringerung vermehrt oder durch Vermehrung verringert.

MONAT

VON - BIS

Weißt Du, was Tomaten mit Zeitmanagement zu tun haben?
Hier ist die Lösung: <https://ruach.link/pomodoro>

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

Zeige den Personen in Deiner Nähe, wie wichtig sie für Dich sind.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

Der Ausdruck ikigai ist japanisch und meint „das, wofür es sich zu leben lohnt“.
Wofür lohnt es sich?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

Unsere Erde ist ein kleines Wunder. Grund genug, sie auch pfleglich zu behandeln.
Berechne doch mal Deinen eigenen CO₂-Fußabdruck: ruach.link/co2

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

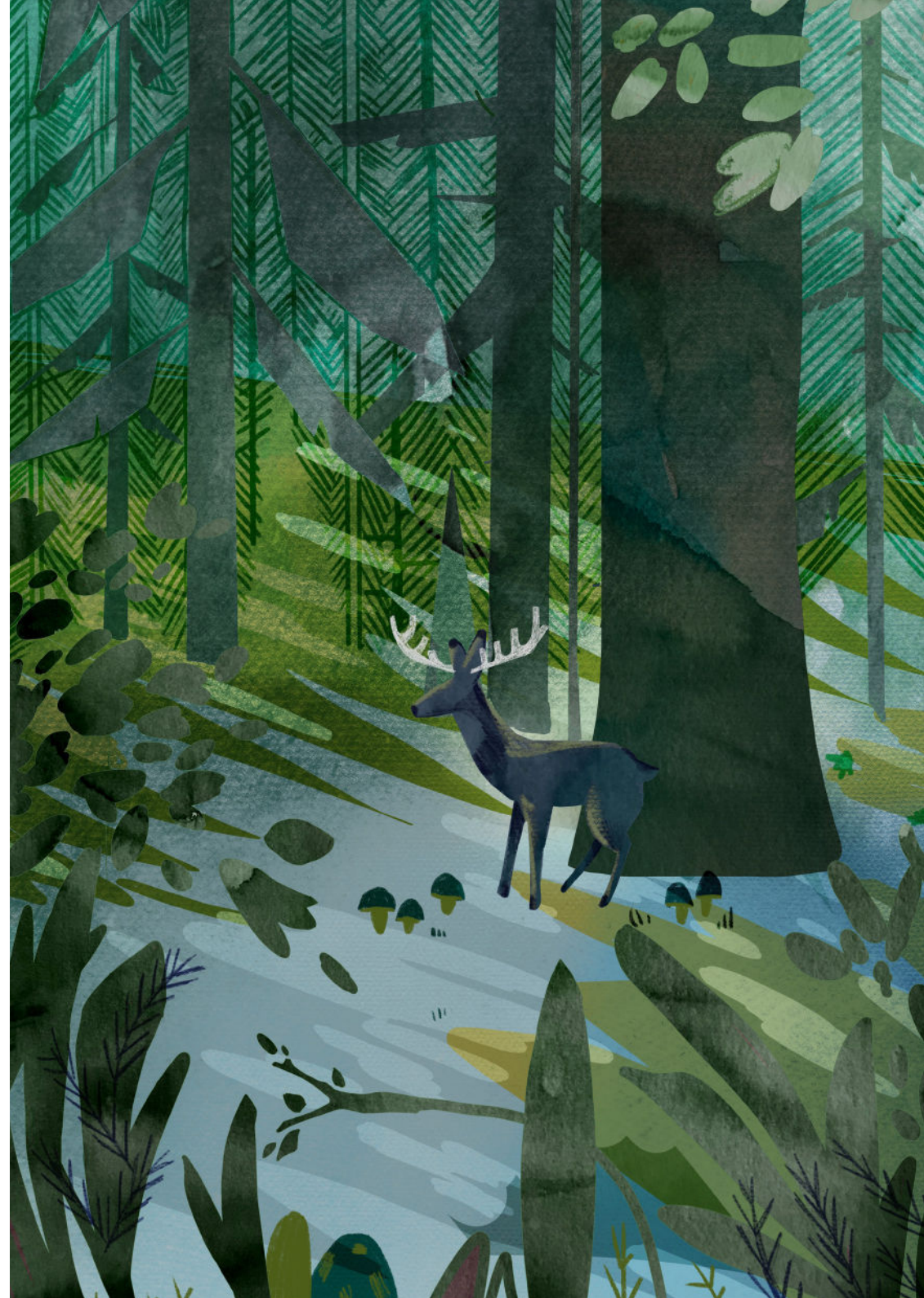
SAMSTAG

SONNTAG

Grid of 30 columns and 10 rows of dots for drawing or writing.

**DO
MORE
THINGS
THAT
MAKE YOU
FORGET
TO
CHECK
YOUR PHONE!**

Ich würde lügen, wenn ich Dir sage, dass es für mich total einfach ist, mein Handy beiseite zu legen. Absolut nicht. Deswegen trickse ich mich manchmal selbst aus. Um den Tag nicht mit dem Handy zu starten, lade ich das Handy nicht mehr neben meinen Bett auf, sondern nutze einen Wecker. Wenn ich Sport mache oder lese, kann ich Ablenkung nicht gebrauchen und lasse es extra in einem anderen Raum liegen.



MONAT

VON - BIS

Neue Liebe beginnt da, meint Prinz Pi, wo die alte aufhört weh zu tun.
Was meinst Du?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

Diese Woche wird es mal wieder Zeit für Dein Lieblingslied auf Dauerschleife.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONAT

VON - BIS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG