

# I. Januar

## DIENSTAG (NEUJAHR)

Zum Beginn eines neuen Jahres gehört für viele der Vorsatz, achtsamer zu leben. Das Bedürfnis danach wird immer größer, je hektischer, unübersehbarer, bedrohter und beängstigender wir die Welt erleben. Doch die Frage ist: Wie lässt sich das erreichen? Meditationen, Übungen, Entspannungstechniken oder Aphorismen wie in diesem Kalender können helfen, gelassener zu handeln, zufriedener zu sein und seinen Mitmenschen und der Umgebung mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken.

Und zwar Tag für Tag.

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

## 2. Januar

MITTWOCH

Wenn wir der Erde etwas wegnehmen, müssen wir ihr auch wieder etwas zurückgeben. Wir und die Erde sollten gleichberechtigte Partner sein. Was wir der Erde zurückgeben, kann etwas so Einfaches – und zugleich so Schwieriges – wie Respekt sein. Die Suche nach Öl, Kohle und Uran hat der Erde bereits großen Schaden zugefügt. ... Eines müssen wir lernen: Wir können nicht immer nur nehmen, ohne selber etwas zu geben. Und wir müssen unserer Mutter, der Erde, immer so viel geben, wie wir ihr weggenommen haben.

*Weisheit eines Indianers vom Stamm der Navajo*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

## 3. Januar

DONNERSTAG

Statt sofort aufzustehen nach dem Aufwachen, sollten Sie noch ein paar Minuten liegen bleiben. Und ganz tief und bewusst ein- und ausatmen. Spüren Sie Ihren Körper und denken Sie an den Tag, der vor Ihnen liegt, und an alles, was Sie bewältigen müssen. Stellen Sie sich mögliche Probleme ganz deutlich vor und stehen Sie auf mit dem Vorsatz, allen Anforderungen entspannt zu begegnen.

## 4. Januar

FREITAG

Finde das Schöne in deinem Herzen,  
auf dass du es in jedem Herzen entdeckst.

*Dschalāl ad-Dīn ar-Rumī (1207–1273)*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 5. Januar

SAMSTAG

Wir müssen füreinander Sorge tragen und füreinander da sein. Deshalb fragen wir uns bei jeder Entscheidung, die wir treffen, welche Folgen sie für spätere Zeiten hat und ob sie den kommenden Generationen nützt oder schadet. Wir arbeiten mühevoll auf unseren Feldern, von deren Früchten wir leben; genauso müssen wir jede Mühe auf uns nehmen, für die Menschen zu sorgen, die um uns sind – denn auch von ihnen leben wir.

*Weisheit eines Indianers vom Stamm der Irokesen.*

# 6. Januar

SONNTAG (HEILIGE DREI KÖNIGE)

Jedes Süße hat sein Bitteres, jedes Bittere sein Süßes,  
jedes Böse sein Gutes.

*Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)*

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 7. Januar

## MONTAG

Gelassener zu werden muss man lernen, denn dazu gehört ja auch ein entspannterer Umgang mit sich selbst. Und das braucht Zeit und muss immer wieder geübt werden. Jeden Tag von neuem sollte man versuchen, mit sich selbst weniger streng zu sein, denn dann beurteilt man nach und nach auch seinen Partner, die Familie, die Freunde, die Kollegen weniger streng. Und unterlässt, manchmal wenigstens, die beurteilende Bemerkung, die einem auf der Zunge liegt.

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 8. Januar

DIENSTAG

Das größte Privileg, die größte Hilfe und der größte Trost in einer Freundschaft bestehen darin, dass man nichts erklären muss.

*Katherine Mansfield (1888 – 1923)*

Wer loslässt, hat zwei Hände frei.

*Chinesisches Sprichwort*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	<b>3</b>

# 9. Januar

## MITTWOCH

Oft führt die Prägung durch die Eltern zu einem Verhalten, das nicht unbedingt gut tut. Vielleicht wurde Ihnen beigebracht, Zorn und Wut zu verdrängen, Freude nicht zu zeigen, Gefühle zu unterdrücken, sich Kummer nicht anmerken zu lassen. Lernen Sie, diese ungeschriebenen Gesetze zu überwinden und sich selbst zu spüren.

Wenn Sie wütend sind, seien Sie wütend; freuen Sie sich, wann immer es einen Grund dafür gibt; seien Sie empört, wenn Unrecht geschieht – handeln Sie immer so, wie es Ihnen entspricht und nach dem, was Sie wirklich wollen, nicht danach, wie es Ihnen beigebracht wurde. Übung macht den Meister, Sie werden sich wohler fühlen, wenn darauf achten, Sie selbst zu sein.

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 10. Januar

## DONNERSTAG

Wir sind geboren, um gemeinsam zu leben. Und unsere  
Gemeinschaft ähnelt einem Gewölbe, in dem die Steine  
einander am Fallen hindern.

*Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.)*

Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt  
und des Lebens als der Baum. Vor ihm würde ich täglich  
nachdenken, vor ihm und über ihn ...

*Christian Morgenstern (1871 – 1914)*

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3



# 11. Januar

FREITAG

Zur Achtsamkeit gehört auch Aufmerksamkeit, um besser wahrzunehmen, was um uns herum geschieht. Das gelingt, wenn man die tägliche Routine einfach mal durchbricht. Schreiben Sie ein paar Sätze mit der linken statt mit der rechten Hand und umgekehrt, falls Sie Linkshänder sind, putzen Sie die Zähne nicht mit der gewohnten Hand, sprechen Sie Sätze rückwärts ...

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 12. Januar

## SAMSTAG

Wenn ich einen grünen Zweig im Herzen trage,  
wird sich ein Vogel darauf niederlassen.

*Chinesisches Sprichwort*

# 13. Januar

## SONNTAG

Derjenige, der Wohlstand verliert, verliert viel.  
Derjenige, der einen Freund verliert, verliert mehr.  
Doch derjenige, der seinen Mut verliert, verliert alles.

*Miguel de Cervantes Saveedra (1547 – 1616)*

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 14. Januar

MONTAG

Regelmäßiges Meditieren führt zu mehr Zufriedenheit, kann sogar Glücksgefühle auslösen. Schon eine Fünf-Minuten-Meditation wie die folgende kann helfen, ruhiger und entspannter zu werden: Schauen Sie auf einen Gegenstand in Augenhöhe, einen Baum oder ein Bild. Konzentrieren Sie sich darauf, ohne den Gegenstand zu bewerten oder darüber nachzudenken. Atmen Sie dabei aber ganz bewusst tief ein und aus.

# 15. Januar

DIENSTAG

Keiner glaubt es uns, dass wir im Herzen eine liebevolle Gesinnung haben, wenn wir nach außen ein unfreundliches, düsteres und unliebenswürdiges Gesicht machen.

*Eva von Tiele-Winckler (1866 – 1930)*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 6. Januar

MITTWOCH

Man kann auch diejenigen von ganzem Herzen lieben, deren Mängel man wohl kennt. Es wäre überheblich zu glauben, dass einzig das Vollkommene das Recht habe, uns zu gefallen. Mitunter verbinden uns Schwächen ebenso innig, wie es die Tugend vermag.

*Luc de Clapiers Vauvenargues (1715 – 1747)*

Was ihr nicht tut mit Lust, gedeiht euch nicht.

*William Shakespeare (1564 – 1616)*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 17. Januar

DONNERSTAG

Der Mensch hat drei Wege, klug zu handeln.  
Erstens durch Nachdenken: das ist der edelste.  
Zweitens durch Nachahmen: das ist der leichteste.  
Drittens durch Erfahrung: das ist der bitterste.

*Konfuzius (ca. 551 – 479 v. Chr.)*

Unkräuter sind Pflanzen, hinter deren Vorzüge  
wir noch nicht gekommen sind.

*Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 18. Januar

FREITAG

Vorurteile hat fast jeder – eine Eigenschaft, die dem sozialen Miteinander nicht gut tut. Automatisch hat man Bilder im Kopf und unterstellt eher negative Eigenschaften, begegnet man Farbigen, Reichen, Ärzten, Homosexuellen oder wem auch immer. Wir werden von frühester Kindheit an diesbezüglich geprägt und sollten wissen, warum sie funktionieren und wie sie erste Eindrücke verfälschen. Wenn man sich seiner Vorurteile bewusst wird, wenn man die Situation, den Anderen, wirklich wahrnimmt und kennenlernt, lassen wir uns nicht mehr von der vorgeprägten Meinung leiten.

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 19. Januar

SAMSTAG

Tausendfach wird dem gegeben,  
tausendfach das Glück erneut,  
wer sich jeden Tag im Leben  
dankbar seiner Gaben freut.

*Julius Lohmeyer (1835 – 1903)*

Für einen guten und edlen Menschen ist nicht nur die  
Liebe des Nächsten eine heilige Pflicht, sondern auch die  
Barmherzigkeit gegen vernunftlose Geschöpfe.

*Sir Isaac Newton (1643 – 1727)*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

## 20. Januar

SONNTAG

Das Lebensziel des Menschen besteht darin, auf jedwede Weise zur Entwicklung alles Bestehenden beizutragen.

*Henry David Thoreau (1817 – 1862)*

## 21. Januar

MONTAG

Stresssituationen lassen sich einfach nicht vermeiden, ein Übermaß jedoch schadet der Gesundheit. Man muss lernen, auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben. Als erste Hilfe dient das Klopfen der Akupunkturpunkte rechts und links über der Lippe und unter der Nase, bis man ruhiger wird.

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3



# 22. Januar

DIENSTAG

Hake jeden Tag ab und betrachte ihn als erledigt.  
Du hast dein Bestes getan. Irrtümer und Fehler sind  
immer möglich. Vergiss sie so schnell wie möglich.

*Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)*

# 23. Januar

MITTWOCH

Lebensklugheit bedeutet, alle Dinge möglichst  
wichtig, aber keines völlig ernst zu nehmen.

*Arthur Schnitzler (1862 – 1931)*

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 24. Januar

DONNERSTAG

Vieles ist töricht an eurer sogenannten Zivilisation. Wie Verrückte lauft ihr weißen Menschen dem Geld nach, bis ihr so viel davon habt, dass ihr gar nicht lang genug leben könnt, um es auszugeben. Ihr plündert die Wälder, den Boden, ihr verschwendet die natürlichen Brennstoffe, als käme nach euch keine Generation mehr, die all dies ebenfalls braucht. Die ganze Zeit redet ihr von einer besseren Welt, während ihr immer größere Bomben baut, um jene Welt, die ihr habt, zu zerstören.

*Weisheit eines Indianers vom Stamm der Stoney (Kanada)*

## Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 25. Januar

FREITAG

Zufriedenheit ist der Stein der Weisen. Zufriedenheit wandelt in Gold, was immer sie berührt.

*Benjamin Franklin (1706 – 1790)*

# 26. Januar

SAMSTAG

Zum Wohlfühlen gehören auch Entspannungsübungen für die Augen. Machen Sie die Augen auf und zu, so schnell Sie können, und das etwa eine Minute lang. Das trainiert die Augenmuskeln, und es entwickelt sich ein gut tuender feiner Tränenfilm.

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3

# 27. Januar

SONNTAG

Wenn der Mensch unterlässt, zu tun,  
was er vermag, und einzig Hilfe erwartet von Gott,  
dann scheint er Gott zu versuchen.

*Thomas von Aquin (1225 – 1274)*

# 28. Januar

MONTAG

Achtsam sein bedeutet auch, einfach nur bei sich zu sein.  
Einfach mal nichts tun, nichts planen, nichts entscheiden,  
nicht zielorientiert handeln. Stattdessen aber wach zu sein  
und Energie zu haben, um die eigene Umgebung,  
die Familie, die Freunde ganz bewusst wahrzunehmen  
und wertzuschätzen.

# Januar

1. Januar: Neujahr

6. Januar: Heilige Drei Könige

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 KW		<b>1</b>	2	3	4	5	<b>6</b>
02 KW	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>
03 KW	14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
04 KW	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
05 KW	28	29	30	31	1	2	3



Nina Andres

**Achtsamkeitskalender 2019**

Ruhe, Glück & Erfüllung finden

Kalender, Abreißkalender, 400 Seiten, 16,5x22,0

ISBN: 978-3-8094-3929-5

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2018

Sei gut zu dir

Um die Alltagsprobleme besser bewältigen zu können, wünschen sich viele mehr Gelassenheit. Achtsamkeit ist ein wunderbarer Weg, um auch bei Stress und hohen Anforderungen entspannt zu reagieren oder zu bleiben. Tag für Tag bietet dieser Kalender Anregungen, Übungen und Aphorismen, die eine bessere seelische Balance ermöglichen und die zu einer entspannten Akzeptanz des täglichen Lebens und mehr Achtsamkeit in allen Bereichen führen.



[Der Titel im Katalog](#)