


itt:u

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

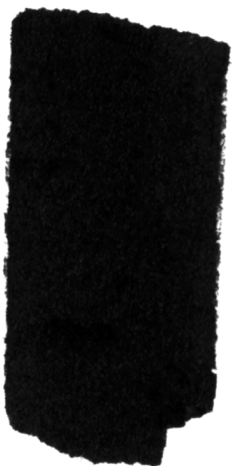
.....

.....

.....

.....

.....


Pläne
für 2026


Das Jahr

Guttes
aus 2025

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeder zum Ausfüllen

"Gutes aus 2025" – Hier könntest du dir folgende Fragen stellen:

Was habe ich tolles unternommen und erlebt? Was hat mir Freude gemacht? Wann war ich glücklich? Was habe ich Neues ausprobiert, gelernt, geschafft? Wofür bin ich dankbar? Worauf bin ich stolz? Welche Ziele vom letzten Jahr habe ich erreicht? Was hat sich verändert? Wie habe ich mich weiterentwickelt? Schreib auch kleine Dinge auf!

"Pläne für 2026" – Ein paar Tipps:

Möglichst konkret formulieren – statt "mehr Sport" besser "2x 30 Min Yoga in der Woche" und statt "Zeit für mich" besser überlegen, für was du die Zeit verwenden möchtest und das ausformulieren. Pläne sollen realistisch (in deinem Alltag machbar) und überprüfbar (wann ist das Ziel erreicht?) sein. Überleg auch warum du dir welches Ziel gibst, was

dich daran reizt – etwas das dir überhaupt keinen Spaß macht wirst du kaum umsetzen.

"Motto" – Was das sein kann:

Eine Art Leitgedanke für das kommende Jahr, etwas auf das du den Fokus legen möchtest bei allem was du tust. Ein kurzer Satz oder auch nur ein einzelnes Wort, das du im Hinterkopf behalten kannst. Überleg dir, was dir wichtig ist in deiner persönlichen Entwicklung oder im Umgang mit Anderen.

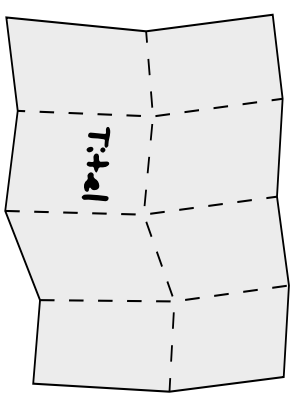
Mein Motto für 2026 lautet zum Beispiel "Mal sehen was passiert" und soll mich daran erinnern mich offen auf Situationen einzulassen und Neues auszuprobieren.

Und ganz allgemein:

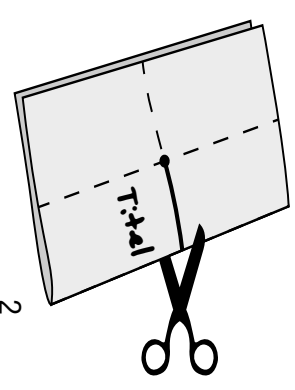
Wenn du mit dem Platz nicht hinkommst kleb dir gerne noch Zettel rein. Macht das Heft zu deinem persönlichen Exemplar, zeichne, schreib mit bunten Stiften, kleb Aufkleber rein. Und wenn du fertig bist, bewahre das Heft gut auf, dann kannst du in einem Jahr Rückschau halten, bewerten und vielleicht ein neues Heft mit neuen Ideen füllen.

Falzanleitung

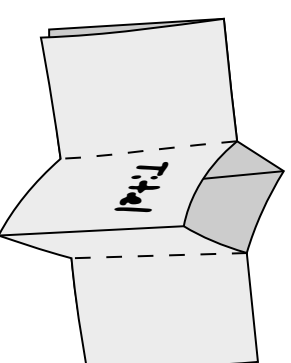
- Wenn du die Anleitung (diese Seite hier) auf die Rückseite des Blatts drucken willst, verwende besser ein dickeres oder farbiges Papier damit der Druck nicht auf die Vorderseite durchscheint.
- Falte das Papier ein Mal längs und ein Mal quer jeweils in der Mitte, und dann noch zwei mal quer um acht gleichgroße Felder zu erhalten (1).
- Falte das Blatt mittig quer und schneide von der Faltkante entlang der Faltnie bis zum Kreuzungspunkt ein (2).
- Falte das Blatt mittig längs und ziehe die mittleren Abschnitte zur Seite raus (3).
- Falte die entstandenen Seiten wie ein Buch zusammen mit dem Titelbild vorne (4).



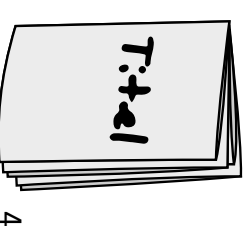
1



2



3



4