



# 2025

DER MOTIVATIONS-KALENDER



JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
--------	---------	------	-------	-----	------

1 Mi Neujahr	1 Sa	1 Sa	1 Di	1 Do Tag der Arbeit	1 So
2 Do	2 So	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo 22
3 Fr	3 Mo 5	3 Mo Rosenmontag 9	3 Do	3 Sa	3 Di
4 Sa	4 Di	4 Di Fastnacht	4 Fr	4 So	4 Mi
5 So	5 Mi	5 Mi Aschermittwoch	5 Sa	5 Mo 18	5 Do
6 Mo Hl. Drei Könige 1	6 Do	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr
7 Di	7 Fr	7 Fr	7 Mo 14	7 Mi	7 Sa
8 Mi	8 Sa	8 Sa Int. Frauentag	8 Di	8 Do	8 So Pfingsten
9 Do	9 So	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo Pfingstmontag 23
10 Fr	10 Mo 6	10 Mo 10	10 Do	10 Sa	10 Di
11 Sa	11 Di	11 Di	11 Fr	11 So Muttertag	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Mi	12 Sa	12 Mo 19	12 Do
13 Mo 2	13 Do	13 Do	13 So Palmsonntag	13 Di	13 Fr
14 Di	14 Fr Valentinstag	14 Fr	14 Mo 15	14 Mi	14 Sa
15 Mi	15 Sa	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So
16 Do	16 So	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 24
17 Fr	17 Mo 7	17 Mo 11	17 Do	17 Sa	17 Di
18 Sa	18 Di	18 Di	18 Fr Karfreitag	18 So	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Sa	19 Mo 20	19 Do Fronleichnam
20 Mo 3	20 Do	20 Do Frühlingsanfang	20 So Ostern	20 Di	20 Fr
21 Di	21 Fr	21 Fr	21 Mo Ostermontag 16	21 Mi	21 Sa Sommeranfang
22 Mi	22 Sa	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So
23 Do	23 So	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo 25
24 Fr	24 Mo 8	24 Mo 12	24 Do	24 Sa	24 Di
25 Sa	25 Di	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi
26 So	26 Mi	26 Mi	26 Sa	26 Mo 21	26 Do
27 Mo 4	27 Do Weiberfastnacht	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr
28 Di	28 Fr	28 Fr	28 Mo 17	28 Mi	28 Sa
29 Mi		29 Sa	29 Di	29 Do Christi Himmelfahrt	29 So
30 Do		30 So Beginn Sommerzeit	30 Mi	30 Fr	30 Mo 26
31 Fr		31 Mo 13		31 Sa	

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
------	--------	-----------	---------	----------	----------

1 Di	1 Fr	1 Mo 35	1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo 48
2 Mi	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di
3 Do	3 So	3 Mi	3 Fr Tag der dt. Einheit	3 Mo 44	3 Mi
4 Fr	4 Mo 31	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do
5 Sa	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 So	6 Mi	6 Sa	6 Mo 40	6 Do	6 Sa
7 Mo 27	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So 2. Advent
8 Di	8 Fr	8 Mo 36	8 Mi	8 Sa	8 Mo 49
9 Mi	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Di
10 Do	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo 45	10 Mi
11 Fr	11 Mo 32	11 Do	11 Sa	11 Di St. Martin	11 Do
12 Sa	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr
13 So	13 Mi	13 Sa	13 Mo 41	13 Do	13 Sa
14 Mo 28	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So 3. Advent
15 Di	15 Fr Mariä Himmelfahrt	15 Mo 37	15 Mi	15 Sa	15 Mo 50
16 Mi	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So Volkstrauertag	16 Di
17 Do	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 46	17 Mi
18 Fr	18 Mo 33	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do
19 Sa	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi Buß- und Betttag	19 Fr
20 So	20 Mi	20 Sa Weltkindertag	20 Mo 42	20 Do	20 Sa
21 Mo 29	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So 4. Advent
22 Di	22 Fr	22 Mo Herbstanfang 38	22 Mi	22 Sa	22 Mo 51
23 Mi	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So Totensonntag	23 Di
24 Do	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo 47	24 Mi Heilig Abend
25 Fr	25 Mo 34	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtsfeiertag
26 Sa	26 Di	26 Fr	26 So Ende Sommerzeit	26 Mi	26 Fr 2. Weihnachtsfeiertag
27 So	27 Mi	27 Sa	27 Mo 43	27 Do	27 Sa
28 Mo 30	28 Do	28 So	18 Di	28 Fr	28 So
29 Di	29 Fr	29 Mo 39	29 Mi	29 Sa	29 Mo 52
30 Mi	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So 1. Advent	30 Di
31 Do	31 So		31 Fr Reformationstag		31 Mi Silvester

# MEINE WELT – WENN ICH MIR WÜNSCHEN KÖNNTE...

Wie würde meine Arbeit aussehen?

.....

.....

.....

Mit welchen Menschen würde ich mich umgeben wollen?

.....

.....

.....

Wie würde mein Tagesablauf sein?

.....

.....

.....

Welche Dinge würden meinen Tag „perfekt“ machen?

.....

.....

.....

# 20 DINGE, DIE MEIN LEBEN NOCH SCHÖNER MACHEN WÜRDEN...

- |    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|
| 1  | ..... | 11 | ..... |
| 2  | ..... | 12 | ..... |
| 3  | ..... | 13 | ..... |
| 4  | ..... | 14 | ..... |
| 5  | ..... | 15 | ..... |
| 6  | ..... | 16 | ..... |
| 7  | ..... | 17 | ..... |
| 8  | ..... | 18 | ..... |
| 9  | ..... | 19 | ..... |
| 10 | ..... | 20 | ..... |

Du kannst diese Liste gerne noch erweitern. Wichtig ist:  
Setze dir keine Limits, fange an zu träumen und denke „groß“!

Talente sind die Vokabeln, die dich beschreiben. Diese Vokabeln ergeben die Sprache deiner Einzigartigkeit – diese jeden Tag und immer wieder zu verstehen und auch zu sprechen – das ist dein Ziel.

Talente sind etwas, das dir extrem leicht fällt. Du gewinnst Energie, wenn du sie einsetzt. Leider wendest du sie in der Regel unbewusst an und das macht sie zu „Selbstverständlichkeiten“. Talente sind dann aktiv, wenn du folgende Hinweise hast:

**EXCELLENCE** = außergewöhnliche Leistung

**EASY** = es geht dir leicht von der Hand

**ENJOYMENT** = es macht Spaß

**ENERGY** = du hast viel Energie

## ENTWICKLE DEINE TALENTE ZU WAHREN STÄRKEN

$$T \times I = S$$

### Die Talente-Stärken-Gleichung

Ein Talent kann dann zu einer Stärke entwickelt werden, wenn du dich bewusst mit deinen Talenten auseinandersetzt und Zeit investierst:

$$\text{Talent} \times \text{Investment} = \text{Stärke.}$$

**Stell dir vor**, du bist ein Bauer und hast 10 Pferde im Stall. Kein Pferd ist wie das andere: Eines ist kraftvoll aber langsam, das andere ist elegant und schnell. Je nachdem, was du erreichen möchtest oder wo du hinwillst, nutzt du ein anderes Pferd.

Genauso ist es mit deinen Talenten. Bei klarer Zieldefinition wird es dir mit Übung und Training (Investment = I) leichtfallen, die richtigen „Pferde“ bzw. Talente einzusetzen.

### Du bist einzigartig

Niemand denkt, fühlt und handelt so wie du. Doch wie kann diese Einzigartigkeit bewusst sichtbar gemacht werden? Durch deine Talente – diese erkannt und bewusst eingesetzt – jeden Tag. Talente werden mit dir geboren.

**Beispiele:** Die Fähigkeit, Muster in einem Chaos erkennen zu können; leicht und voller Freude mit Menschen Kontakt aufnehmen; in Wettbewerben immer der Erste sein wollen; sensibel die Gefühle und den Zustand von den Menschen um dich herum wahrnehmen zu können...

Dies alles musste dir niemand beibringen – es ist „einfach“ da. Oft schätzt du dies jedoch nicht als Talent, es ist entweder selbstverständlich oder du siehst es gar als Schwäche, weil es so von außen gespiegelt wird. Deine Einzigartigkeit ist dir somit oft nicht bewusst. Die Art und Weise, wie du Situationen meisterst, ist einzigartig. Dein Gehirn hat eine einzigartige Art und Weise, Informationen zu verarbeiten und damit dann deine Handlungen und Gefühle zu steuern.

Ganz viel davon passiert im Unterbewusstsein – und genau hier liegt deine Chance, bewusster, effektiver und gesünder dein Leben zu leben. Wenn dir klar ist, wie dein Gehirn arbeitet und vor allem, was du brauchst, um Ziele zu erreichen, kannst du bewusst dich und deine Handlungen und Gefühle steuern. Damit steigert du deinen Erfolg und deine Effizienz.

Montag  
JANUAR

6

Dienstag  
JANUAR

7

Mittwoch  
JANUAR

8

Donnerstag  
JANUAR

9

Freitag  
JANUAR

10

Samstag  
JANUAR

11

Sonntag  
JANUAR

12

2025

Woche  
2

Heilige Drei Könige

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

PRIORITÄT

WOCHENZIELE

7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

TO-DO

NOTIZEN

