



Dein bestes Leben 2022

BENEFIZKALENDER



Wenn man dich fragt,
wer du bist, sage,
wohin du gehst.

Kerstin Hack



Sei visionär!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Wähle 1–3 Ziele für die nächste Zeit.	
					1Neujahrstag	2
Erzähle einem Menschen von deinen Zielen und Träumen.						
3	4	5	6Heilige Drei Könige	7	8	9
	Bitte jemanden, ein Ziel mit dir anzugehen.					
10	11	12	13	14	15	16
				Unterstütze jemanden bei einem Ziel.		
17	18	19	20	21	22	23
		Frage dich regelmäßig: Mit wem kann ich dieses Ziel erreichen?				
24	25	26	27	28	29	30
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Male dir täglich ein Ziel vor Augen.
31						

Dein bestes Leben

01



Januar



Vertrauen bedeutet
den ersten Schritt zu tun,
auch wenn du die Treppe
noch nicht ganz sehen kannst.

Martin Luther King



Vertraue!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Spüre den Boden, der dich trägt!	
	1	2	3	4	5	6
		Überlege: Was macht dich vertrauenswürdig?				
7	8	9	10	11	12	13
				Schau in den Spiegel und sage: »Ich bin geliebt.«		
14	Valentinstag	15	16	17	18	19
			In welcher Situation warst du mutig?			20
21	22	23	24	25	26	27
Vertraue jemandem ein Geheimnis an.						
28						
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Probiere Neues aus.

Dein bestes Leben

02



Februar



Gut gedacht ist
halb gemacht.

Kerstin Hack



Schaffe Struktur!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Verschenke einige deiner Bücher, DVDs und CDs.	
1	2 Aschermittwoch	3	4	5	6	9
Plane die nächste Woche.						
7	8	9	10	11	12	13
				Gestalte eine Ecke in deiner Wohnung schön.		
14	15	16	17	18	19	20 Frühlingsanfang
	Sortiere 10 oder mehr Unterlagen.					Beginn der Sommerzeit
21	22	23	24	25	26	27
			Lösche nicht mehr nötige Dateien und Bilder.			
28	29	30	31			
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Definiere die drei wichtigsten Aufgaben des Tages.

Dein bestes Leben





Die besten Dinge im Leben
sind keine Dinge.

Art Buchwald



Finde Sinn!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Notiere 10 Ideen für sinnvolle Tätigkeiten.		
				1	2	3
Trenne dich von einer sinnlosen Aktivität.						
4	5	6	7	8	9	10
			Bepflanze oder säubere eine kahle Grünfläche.			Palmsonntag
11	12	13	14	15	16	17
	Schenke jemandem eine Blume. Einfach so.		Gründonnerstag	Karfreitag		Ostersonntag
18	19	20	21	22	23	24
Ostermontag					Unterstütze ein sinnvolles Projekt.	
25	26	27	28	29	30	
						Idee für eine stärkende Gewohnheit
						Überlege, aus welchem sinnvollen Grund du etwas tust.





Fertige Arbeit lacht.

Sorbisches Sprichwort



Sei produktiv!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Maifeiertag
2 Erledige etwas lange Aufgeschobenes.	3	4	5	6 Räume deinen Arbeitsplatz auf.	7	8 Muttertag
9	10	11 Sage einen dir nicht wirklich wichtigen Termin ab.	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 Repariere oder reinige etwas.	22
23	24 Halte abends Rückblick auf deine Erfolge.	25	26 Christi Himmelfahrt	27	28	29
30	31					Idee für eine stärkende Gewohnheit Mache zuerst das Wichtigste.

05



Dein bestes Leben

Mai



Man darf die Feste feiern,
wie sie einem einfallen.

Kerstin Hack



Feiere
das Leben!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Liste deine Erfolge auf.			
		1	2	3	4	5 Pflingstsonntag 22
				Ziehe heute etwas besonders Schönes an.		
6 Pflingstmontag	7	8	9	10	11	12 23
	Genieße eine ganz besondere Leckerei.					
13	14	15	16 Fronleichnam	17	18	19 24
				Feiere einen kleinen oder großen Erfolg.		
20	21 Sommeranfang	22	23	24	25	26 25
Drucke dir einige schöne Handyfotos aus.						
27	28	29	30	Letzte Anmelde-möglichkeit für LEO 2. Halbjahr: down-to-earth.de/leo		
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Übe ein, Neues bewusst zu genießen.

06



Dein bestes Leben

Juni



Das Leben ist wie ein Fahrrad.
Man muss in Bewegung bleiben,
um die Balance zu halten.

Albert Einstein



Gewinne
Energie!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Mach dich ganz groß. Räkle und strecke dich.		
				1	2	3
Überlege: Was raubt dir Energie?						
4	5	6	7	8	9	10
		Iss etwas, das deinen Körper vitalisiert.				
11	12	13	14	15	16	17
					Tanze durch deine Wohnung. Spüre die Energie.	
18	19	20	21	22	23	24
				Starte mit etwas Bewegung in den Tag.		
25	26	27	28	29	30	31
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Nimm dir Zeit – für dich.

Dein bestes Leben

07



Juli



Im Leben gibt es viele Umwege.
Die Kunst besteht darin,
dabei die Landschaft zu genießen.

Weisheit



Freu dich
am Leben!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Gehe an einen Ort, den du liebst.		
1 Schweizer Bundesfeiertag	2	3 Probiere ein neues Rezept aus.	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Mariä Himmelfahrt	16	17	18	19	Erzähle jemandem, was dich freut.	21
22	23	24	25	Plane ein besonderes Event.	27	28
29	30 Lächle. Jetzt.	31				
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Gehe täglich mindestens einmal an die frische Luft.

08



Dein bestes Leben

August



Die Liebe bringt auf
Ideen und in Gefahren.

Heinrich Mann



Stärke
Beziehungen!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Erledige für jemanden eine Aufgabe.			
			1	2	3	4
				Schenke jemandem etwas Kostbares.		
5	6	7	8	9	10	11
	Sag jemandem, warum du ihn magst.					
12	13	14	15	16	17	18
						Biete jemandem eine Massage an.
19	20	21	22	23	Herbstanfang	25
		Teile mit jemandem ein Lieblingsgedicht.				
26	27	28	29	30		
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Führe eine Liste mit Geschenkideen für liebe Menschen.

Dein bestes Leben





Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

Jean Baptiste Massieu



Zeige Dank!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Was macht dich reich? Finde 10 Antworten.	
					1	2 Erntedankfest
	Auf wen kannst du dich immer verlassen?					
3 Tag der Dt. Einheit	4	5	6	7	8	9
			Betrachte ein altes Fotoalbum von dir.			
10	11	12	13	14	15	16
				Sprich ein Dankgebet.		
17	18	19	20	21	22	23
Überlege: Wo willst du mehr, als du brauchst?						Ende der Sommerzeit
24	25	26 Nationalfeiertag Österreich	27	28	29	30
						Idee für eine stärkende Gewohnheit
31 Reformationstag						Frage dich abends: Woran möchte ich mich erinnern?

Dein bestes Leben

10



Oktober



Selbsterkenntnis ist
sich selber aufstöbern.

Manfred Hinrich



Reflektiere!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Welche Werte sind dir besonders wichtig?		
	1 Allerheiligen	2	3	4	5	6
Frage deine Freunde, was sie an dir schätzen.						
7	8	9	10	11	12	13 Volksrauertag
			Lerne eine neue Fähigkeit.			
14	15	16 Buß- und Bettag	17	18	19	20 Ewigkeitssonntag
					Überlege: Was habe ich heute gut gemeistert?	
21	22	23	24	25	26	27 1. Advent
	Sieh dir alte Fotoalben an.					
28	29	30				
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Überlege bei jeder Handlung: Was ist der Wert, der mich leitet?

Dein bestes Leben

11



November



Wer entscheidet,
findet Ruhe.

Konfuzius



Ruhe dich aus.

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Geh zu deinem Lieblingsort der Stille.		
			1	2	3	42. Advent48
					Genieße den Luxus, offline zu sein.	
5	6Nikolaustag	7	8	9	10	113. Advent49
		Vergib einem anderen Menschen oder dir selbst.				
12	13	14	15	16	17	184. Advent50
Betrachte einen Baum.						
19	20	21Winteranfang	22	23	24Heiligabend	25Weihnachten51
			Tue einige Minuten lang nichts.			
26Weihnachten	27	28	29	30	31Silvester	
				Letzte Anmeldung für LEO 2023: down-to-earth.de/leo		Idee für eine stärkende Gewohnheit Übe, Entscheidungen schnell zu treffen.

Dein bestes Leben

12



Dezember



Dein bestes Leben

Es gibt Hoffnung am Ende des Kalenders:

Die Bücher von Down to Earth laden dich zu einem besseren Leben ein.

Auf unserer Internetseite kannst du dich ausführlich informieren und in Leseproben hineinschnuppern.



Inspiration Tipps für ein gutes Leben Sonderangebote

Hol dir den Newsletter
von Down to Earth:

www.down-to-earth.de/newsletter

Fotos von unsplash.com

Cover: Peggy Anke
Januar: Luke Helgeson
Februar: Jukan Tateisi
März: Kelly Sikkema
Juli: Olga Serjantu
August: Don Bautista
Oktober: Raj Rana
Dezember: Niklas Braun

Fotos von photocase.com

April: YesPhotographers
Mai: ig3l
Juni: complize
September: grafotos
November: Z2sam

Alle Produkte von Down to Earth erhältst du im Buchhandel oder direkt bei uns:

Down to Earth
Laubacher Str. 16 II
14197 Berlin

Telefon: +49 (0)30 - 34 08 94 68
Telefax: +49 (0)322 - 23 12 44 93
shop@down-to-earth.de

Oder direkt im Internet unter
www.down-to-earth.de

Wir unterstützen Menschen mit vollem Programm und begrenzter Zeit dabei, ihr Leben kraftvoll und gelassen zu gestalten.

Für euch publizieren wir kompakte, zeitsparende Ratgeber und Trainingskurse voll Inspiration und Anleitung für konkrete Schritte zur Verbesserung eures Lebens.

Sie basieren auf dem Swing-Konzept für Full-Life-Balance:

Für ein starkes Leben braucht man acht zentrale Lebenselemente und eine Basis aus Glauben und Vertrauen, die alles zusammenhält.



ICH SEHNE MICH NACH MEHR ...



Vision & Kreativität



Torsten Huith
Kreativität entwickeln
Potentiale entdecken und entfalten

Inspiration und Anleitung, um seine Kreativität zu entwickeln.

ISBN 978-3-86270-103-2



Ordnung & Struktur



Kerstin Hack
Aufgeräumt
Aufgaben und Dingen Struktur geben

Hilfreiche Tipps, wie man das Chaos dauerhaft besiegt.

ISBN 978-3-86270-966-3



Sinn & Produktivität



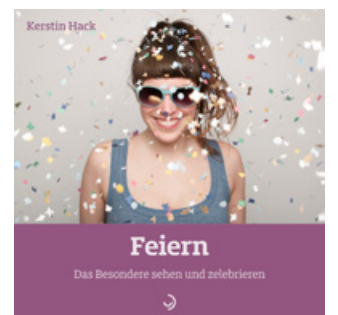
K. Hack und Christoph Schalk
Arbeitsorganisation
Die Dinge gut geregelt kriegen

Strategien, um entspannt und produktiv zu arbeiten.

ISBN 978-3-86270-558-0



Feiern & Höhepunkte



Kerstin Hack
Feiern
Das Besondere sehen und zelebrieren

Über die Kunst das Leben und besondere Feste zu feiern.

ISBN 978-3-86270-993-9



Energie & Lebensfreude



Kerstin Hack
Schlank und fit
Einen gesunden, starken Körper gewinnen

Ein gutes Körpergefühl und bessere Gesundheit finden.

ISBN 978-3-86270-829-1



Beziehung & Nähe



Kerstin Hack
Gewaltfreie Kommunikation
Einander von Herzen verstehen

Lernen, wie Verbindung zueinander gelingen kann.

ISBN 978-3-86270-781-2



Reflexion & Ausrichtung



Kerstin Hack
Reflexionszeit
Klug nachdenken, besser handeln

Klug und konstruktiv nachdenken lernen.

ISBN 978-3-86270-995-3



Ruhe & Regeneration



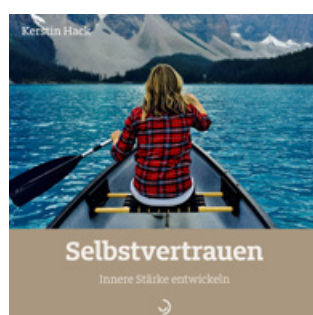
K. Hack und Birgit Schilling
Stille finden
Aus der Ruhe leben lernen

Wege, mehr Zeiten der Stille zu erleben.

ISBN 978-3-935992-75-6



Glaube & Vertrauen



Kerstin Hack
Selbstvertrauen
Innere Stärke entwickeln

Sich selbst etwas zutrauen und zu dem stehen, was einem wichtig ist.

ISBN 978-3-86270-991-5



Mit diesem QR-Code direkt in unseren Onlineshop wechseln:
www.down-to-earth.de



Das Beste zum Schluss: LEO. Löwenstark leben.
Lebenstraining mit Kerstin Hack für ein starkes, gelassenes Leben.
Anmeldung nur bis 30.12.2021 möglich: www.down-to-earth.de/leo



Dieser Kalender begleitet dich ein Jahr lang mit Bildern, Zitaten und einem Besser-leben-Tipp pro Woche.

Mit 1 Euro pro Kalender unterstützt du den Bau eines Brunnens in Afghanistan.
www.shelter.de

Mehr als bloß ein Kalender:

Ein Thema pro Monat

Platz für deine To-dos

Platz für das, was du sein willst



Ein inspirierendes Zitat

Tipps für dein besseres Leben

Eine Idee für eine stärkende Gewohnheit pro Monat

Down to Earth
 Lebenstraining und Verlag

ISBN 978-3-86270-997-7



www.down-to-earth.de