

Peter Jantsch

**Workbook zu
Veränderungen bewirken, Ziele erreichen**



Jetzt neu!

VERÄNDERUNG.JETZT

Inhaltsverzeichnis

Workbook

Inhaltsverzeichnis.....	5
Zu diesem Buch.....	8
Übersicht / Checkliste.....	10

Dein Entschluss

Arbeitsblatt 1: Dein Entschluss.....	12
Innehalten (1).....	13
Teil 1: Standortbestimmung.....	14
Arbeitsblatt 2: Wie ist Deine Ausgangssituation?.....	14
Hinweis zu den Arbeitsblättern 3 bis 11.....	22
Arbeitsblatt 3: Dein Weg hierher.....	23
Arbeitsblatt 4: Deine Zufriedenheit.....	25
Arbeitsblatt 5: Deine Energiebilanz.....	26
Arbeitsblatt 6: Diffuses Unbehagen.....	29
Arbeitsblatt 7: Dein Ballast.....	30
Übung: Deine Werte.....	31
Arbeitsblatt 8: Die Auswahl Deiner wichtigsten Werte.....	35
Arbeitsblatt 9: Deine wichtigsten Werte.....	37
Arbeitsblatt 10: Deine Vorbilder.....	38
Arbeitsblatt 11: Deine Träume und Bedürfnisse.....	39
Innehalten (2).....	40

**umfangreiche
Unterstützung**

Teil 2: Ziele formulieren

Arbeitsblatt 12: Was willst Du ändern?.....	42
Arbeitsblatt 13: Aus „von-weg“ wird „hin-zu“.....	43
Arbeitsblatt 14: „Bauchgefühl“.....	46
Arbeitsblatt 15: Widerstreitende Gefühle.....	47
Arbeitsblatt 16: Affektbilanz.....	49
Hinweise zum Finden Deines Motto-Ziels.....	50
Arbeitsblatt 17: Überprüfung der Haltung.....	52
Arbeitsblatt 18: Bilderauswahl zum Motto-Ziel.....	54
Arbeitsblatt 19: Assoziationen zu Deinem Motto-Ziel Bild.....	56
Arbeitsblatt 20: Mögliche Sätze zu Deinem Motto-Ziel Bild.....	57
Ergänzung zum Motto-Ziel: Eine körperliche Geste.....	59
Arbeitsblatt 21: Zusammenfassung: Dein Motto-Ziel.....	60
Arbeitsblatt 22: SMART Ziel.....	62
Innehalten (3).....	63

Teil 3: Ziele umsetzen

Arbeitsblatt 23: Das Alte loslassen.....	65
Arbeitsblatt 24: Sicherheit in unsicheren Zeiten.....	66
Arbeitsblatt 25: Meilensteine.....	67
Arbeitsblatt 26: Etappen.....	69
Arbeitsblatt 27: Voraussetzungen.....	71
Arbeitsblatt 28: Erinnerungshilfen.....	72
Arbeitsblatt 29: Deine „Brille“	73
Arbeitsblatt 30: Dein Fokus.....	75
Arbeitsblatt 31: Nach Lösungen suchen.....	76
Arbeitsblatt 32: Irgendwas geht immer.....	78
Arbeitsblatt 33: „Und“ statt „aber“	80
Arbeitsblatt 34: Noch nicht.....	81
Arbeitsblatt 35: Freude.....	83
Übung: Das Experiment mit dem Spiegel.....	85
Arbeitsblatt 36: Dankbar sein (Dankbarkeits-Tagebuch).....	86
Arbeitsblatt 37: So tun als ob.....	88
Innehalten (4).....	93
Arbeitsblatt 38: Widerstände in Deinem Umfeld.....	94
Arbeitsblatt 39: Widerstände in Dir selbst.....	96
Arbeitsblatt 40: Wenn...dann... ..	98
Arbeitsblatt 41: Unlust.....	101
Arbeitsblatt 42: Ablenkung.....	102
Arbeitsblatt 43: Meine Gewohnheiten.....	104
Arbeitsblatt 44: Eine blöde Angewohnheit.....	105
Arbeitsblatt 45: Diese Gewohnheit ändern.....	106
Arbeitsblatt 46: Selbstdisziplin – Dich kennen lernen.....	109
Arbeitsblatt 47: Deine Selbstdisziplin schulen.....	110
Arbeitsblatt 48: Selbstdisziplin und Willenskraft üben.....	111
Arbeitsblatt 49: Rückschläge.....	113
Innehalten (5).....	115
Arbeitsblatt 50: Vertrag mit Dir selbst.....	117
Arbeitsblatt 51: Belohnung oder Bestrafung.....	118
Arbeitsblatt 52: Unterwegs Erfolge würdigen.....	123
Arbeitsblatt 53: Höhere Werte.....	124
Arbeitsblatt 54: Worin hättest Du gerne Unterstützung?.....	125
Arbeitsblatt 55: Wer kann Dich unterstützen?.....	126
Arbeitsblatt 56: Mein Sparringspartner / meine Sparringspartnerin.....	127
Arbeitsblatt 57: Gruppen.....	130

**Folgt dem
Aufbau des
Buches**

Arbeitsblatt 58: Professionelle Beratung.....	132
Arbeitsblatt 59: Die Zukunft vorweg nehmen?.....	134
Arbeitsblatt 60: Rückblick.....	136
Innehalten (6).....	138
Teil 4 Veränderungstagebuch	
Veränderungstagebuch.....	140
Anhang	
Zum Autor.....	159
Von Peter Jantsch bereits erschienen.....	159
Veränderungsgruppe.....	160
Quellenangaben.....	160
Notizen.....	161

Zu diesem Buch

Du hast Dir aus der Reihe „Glück und Gelingen im Familienbetrieb“ Band 2 „Veränderungen bewirken, Ziele erreichen“ besorgt und willst Dein Veränderungsvorhaben erfolgreich umsetzen.

Dafür hältst Du nun das Workbook in Händen.

Glückwunsch und meinen Respekt für Deine Entschlossenheit! Denn sich tiefgreifende Veränderungen vorzunehmen und diese auch gegen den zuweilen auftretenden Gegenwind im Lebensalltag umzusetzen, kann eine echte Herausforderung sein. Dieses Workbook soll für Dich starker Rückenwind sein und Dich unterstützen Dein Ziel zu erreichen.

Wie arbeitest Du mit dem Workbook?

Das Buch mit seinen Arbeitsblättern und dem Veränderungstagebuch soll Dir helfen, Deinen Prozess der Veränderung zielgerichtet zu gehen. Die Arbeitsblätter leiten Dich Schritt für Schritt voran. Die Reihenfolge entspricht dem Aufbau des Buches „Veränderungen bewirken, Ziele erreichen“. So kannst Du das Workbook parallel zum Lesen des Buches bearbeiten.

Arbeitsblätter

Es sind sehr viele Arbeitsblätter mit zum Teil reichlich Platz oder es gibt Tabellen, die sich wiederholen. Lass Dich nicht von den vielen Seiten erschlagen. Die zahlreichen Papiere und der umfangreiche Platz sind ein Angebot, sie eröffnen Möglichkeiten. Solltest Du einmal mehr schreiben wollen, findest Du am Ende des Buches noch extra Seiten.

Bearbeite die Papiere so, dass sie Dich weiterbringen. Wähle die, die Dir jetzt wichtig sind und beschäftige Dich so intensiv damit, wie es für Dich stimmig ist. Du kannst sie der Reihenfolge nach bearbeiten, musst aber nicht. Es kann auch passend sein, einzelne Seiten oder Fragen zu überspringen und später noch einmal drauf zu schauen und dann gegebenenfalls etwas nachzutragen oder zu ergänzen.

Die Arbeitsblätter sollen Dir helfen, Dich zu konzentrieren, die Dinge genau anzuschauen und präzise zu formulieren. Dabei geht es nicht um Gründlichkeit im Sinne von „fleißig“ oder um Perfektion. Es geht darum, dass Du Dich Deinem Veränderungsvorhaben stellst und es in viele kleine Häppchen und Aspekte zerlegst. So wird es handhabbarer.

Es darf zwischendrin auch mal wehtun oder nerven. Es ist ein Unterschied, ob Du emotional wirst, weil Du die Aufgabe angehst und das schwierig ist, oder ob es Dich quält, weil Du in Widerstand damit gehst, die Aufgabe überhaupt zu machen. Wenn Du es nur abhakst, damit es getan ist, hast aber eigentlich keine Lust oder siehst den Sinn nicht ein, dann verwende Deine Zeit lieber für etwas, was Dich wirklich weiter bringt.

Download von Arbeitsblättern

Es gibt ein paar Arbeitsblätter, von denen benötigst Du vielleicht bei Bedarf mehrere. Dafür gibt es die Möglichkeit sich diese Arbeitsblätter herunter zu laden und auszudrucken. Die Arbeitsblätter findest Du auf meiner Website: www.veraenderung.jetzt/glueck-und-gelingen

Dort gehe auf den Button: „Download Arbeitsblätter“, der Zugangscode ist: „***“.

Falls Du von einem speziellen Arbeitsblatt ein extra pdf zum Ausdrucken möchtest und findest das nicht auf meiner Website, dann schreibe mir eine kurze Mail, ich schicke Dir das dann.

Das Veränderungstagebuch

Das Veränderungstagebuch am Ende des Buches kann Dich ein halbes Jahr Tag für Tag begleiten, um Deine Vorhaben umzusetzen und Deinen Fokus auf den Veränderungsprozess zu richten. Das Veränderungstagebuch ist bewusst knapp und strukturiert gehalten. Genauere Erläuterungen findest Du dort.

Warum schriftlich?

Denken fühlt sich für einen selber oft klar an, ist aber häufig unstrukturiert, vage und kann chaotisch sein. Schreiben hilft Dir, Gedanken und Gefühle präzise auszudrücken und darin klar zu werden. So kannst Du den Dingen besser auf den Grund gehen. Wenn Du Dich differenzierter ausdrückst, wird auch Deine Wahrnehmung differenzierter.

Schreiben ist aktiv und kann Blockaden lösen. Wenn Du Dich in einer Krise oder niedergeschlagen fühlst, kannst Du wieder in Bewegung kommen, wenn Du niederschreibst, was Dich belastet. So kommst Du aus der Erstarrung heraus und wirst wieder handlungsfähig.

Im Workbook oder in einem Tagebuch kannst Du alle Ängste, Sorgen, Verletzungen, Sehnsüchte und Wünsche ungefiltert und ohne Scham benennen und Dich auf diese Weise von belastenden Gedanken und Gefühlen befreien. Dieses Buch bietet Dir einen Schutzraum. Du kannst darin frei und unzensiert schreiben, was Du fühlst und denkst. Du musst Dich dabei an keine Regeln halten. Du musst Dich nicht rechtfertigen. Niemand schaut zu. Du machst das nur für Dich!

Durch das Schreiben erlangst Du Distanz. Du kannst in Ruhe über Ereignisse nachdenken, sowohl über Deine eigenen Reaktionen als auch die Reaktionen Deiner Mitmenschen. Beim Schreiben fügen sich lose Teile von Eindrücken, Gefühlen oder Gedanken zu einem schlüssigen Ganzen zusammen. Zusammenhänge werden sichtbar, die den Geschehnissen Sinn verleihen.

Das Schreiben dokumentiert Deinen Veränderungsprozess. Es kann sehr interessant und wertvoll sein, später noch mal nachzulesen. Mit neuer Erfahrung und einer veränderten Blickrichtung wirst du so Manches in einem anderen Licht sehen und verstehen. Außerdem zeigt es Dir, welchen Weg Du bereits gegangen bist und welche Veränderungen Du bereits erzielt hast.

Aber nun genug der Vorrede, jetzt geht es los! Toll, dass Du Dich auf den Weg gemacht hast. Los! Fang jetzt an! Du schaffst das!



Wenn Du Veränderungen in der Zukunft verwirklichen willst, bleibe nicht bei der Frage nach dem „Warum“ stehen, das bezieht sich nur auf die Vergangenheit, sondern suche danach, wie Du konkret voran kommen kannst. Wieder Stefan als Beispiel:

<p>Beschreibung der Situation:</p> <p>Wenn Franzi im Stress ist, fällt ihr irgendetwas ein, was noch getan werden muss. Ich komme dann selber in Stress, habe ein schlechtes Gewissen, ärgere mich über sie, werde dann aber stumm und bekomme schlechte Laune.</p>	<p>Warum ist es so:</p> <p>Ich habe eh schon das Gefühl, ich schaffe das alles hinten und vorne nicht. Außerdem erinnert mich das an Ulrich, der ständig überall hinschaut und nur was zu meckern hat.</p>
<p>Wie müsste es sein, damit es gut ist?</p> <p>Ihr Stress müsste an mir abperlen wie an einem Regenmantel. Ich bleibe entspannt, weil ich weiß, dass ich schon so viel tue, wie ich kann, und alles geht eben nicht.</p>	<p>Was kann ich tun, damit es sich dorthin entwickelt?</p> <p>Ich kann atmen. Ich kann mir sagen: „Ich tue, wie ich kann, und alles geht eben nicht“. Und ich kann sie fragen: „Ich sehe, du hast Stress, kann ich etwas tun, um dich zu entlasten?“</p>

**hilfreiche
Beispiele**

Jetzt Du:

<p>Beschreibung der Situation:</p>	<p>Warum ist es so:</p>
<p>Wie müsste es sein, damit es gut ist?</p>	<p>Was kann ich tun, damit es sich dorthin entwickelt?</p>

Genaue Erläuterungen wie Du vorgehst findest Du im Kapitel 3.7.

<p>Davon will ich weg:</p> <div data-bbox="404 500 768 654" style="border: 2px solid red; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"><p>Viel Platz zum schreiben</p></div>	<p>Dies liegt ganz in meiner Verantwortung:</p> <p>Dies liegt nicht in meinem Einflussbereich:</p>
<p>Das soll stattdessen sein:</p>	<p>Dies liegt ganz in meiner Verantwortung:</p> <p>Dies liegt nicht in meinem Einflussbereich:</p>
<p>So will ich mich stattdessen verhalten:</p>	
<p>Das ist die dazugehörige Haltung:</p>	

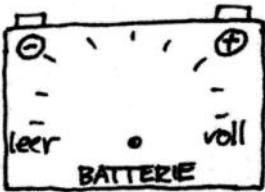
Einen Moment innehalten... (5)

Das finde ich besonders quälend:

Hut ab!
Jetzt hast Du Dich mit schwierigen Themen beschäftigt, die zum Teil wehtun. Kannst Du spüren, dass das auch befreiend ist?

Damit habe ich nicht gerechnet:

Mein aktuelles Energieniveau:



Mein aktuelles Stimmungsbarometer



Wie geht es mir jetzt mit meinem Veränderungsvorhaben?

liebevolle Gestaltung

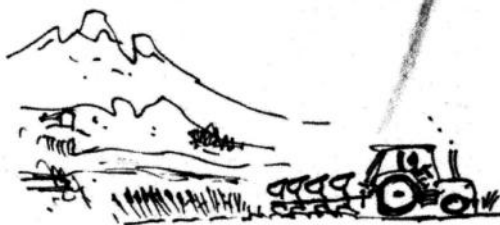
Was macht mich stark?

Was gibt mir Mut?

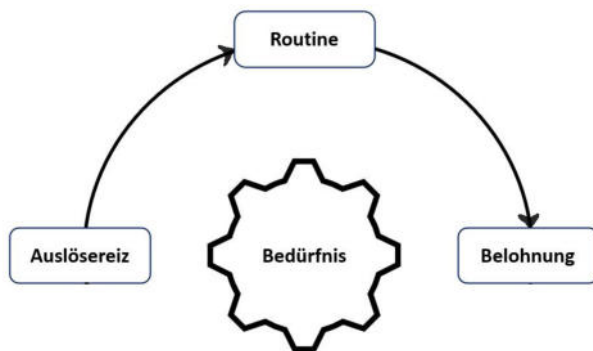
Wie weit bin ich schon auf meinem Weg?

ZIEL

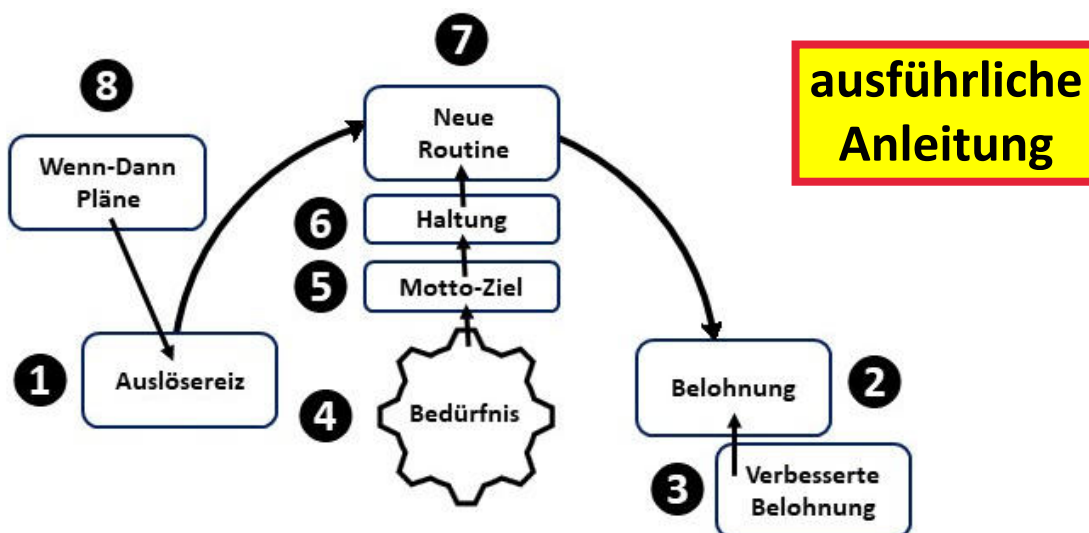
START



Du hast nun Deine bisherige blöde Gewohnheit verstanden. Zur Erinnerung: Eine Gewohnheit funktioniert so: Durch einen Auslösereiz wird eine Routine ausgelöst, die zu einer Belohnung führt, welche ein Bedürfnis befriedigt.

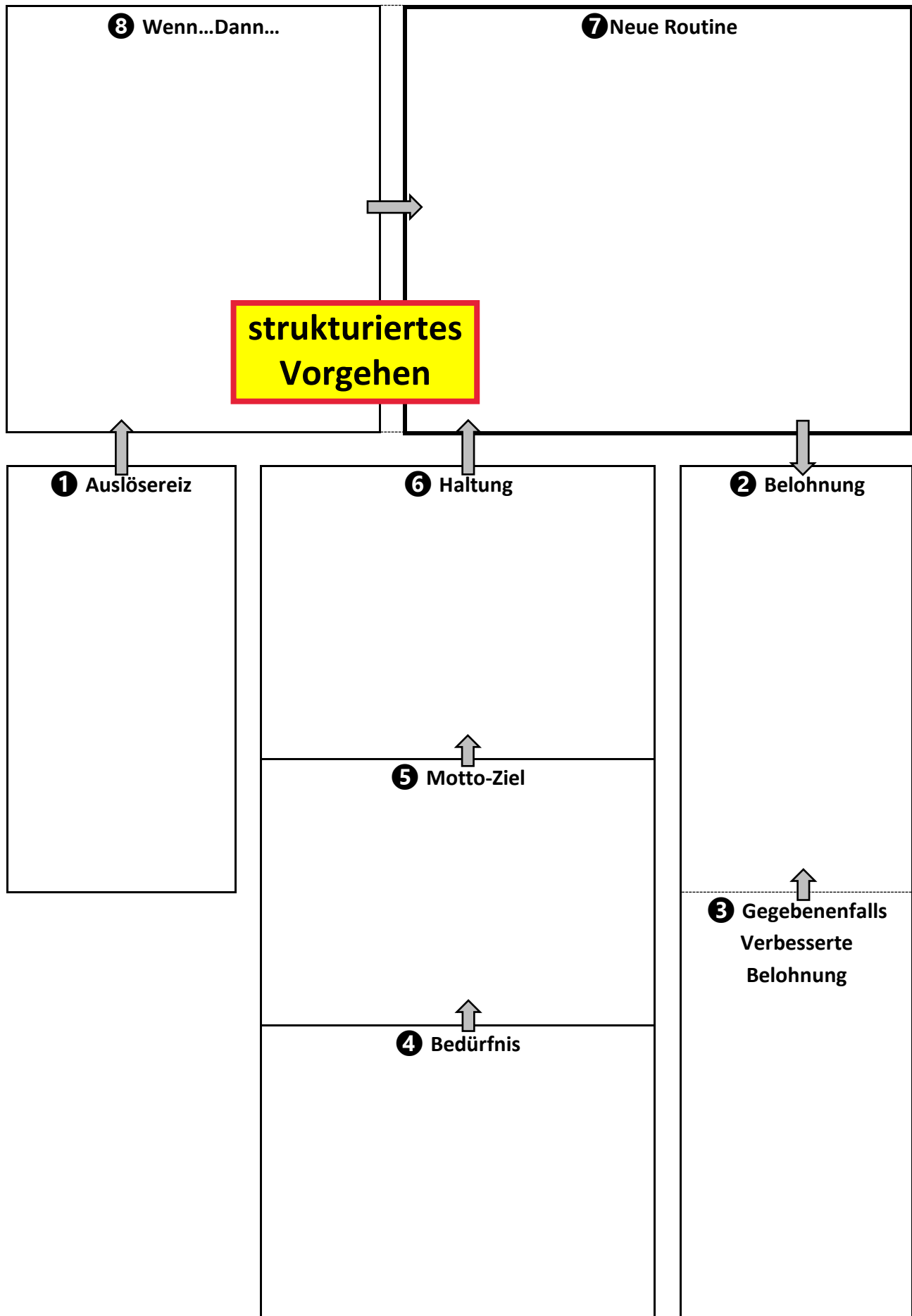


Nun geht es darum, eine neue Gewohnheit parallel zur alten zu etablieren, und diese solange einzutrainieren, bis Dein Gehirn diese neue Gewohnheit automatisch durchführt, und nicht mehr die alte.



So gehst Du vor:

- 1) Notiere den Auslösereiz **1** und die Belohnung **2**. Sollte die Belohnung fragwürdig sein, gilt es eine verbesserte Belohnung zu überlegen **3**.
- 2) Du kennst das zugrunde liegende Bedürfnis **4**. Passend zu Deinem Motto-Ziel **5** formulierst Du nun die Haltung, die zur Erfüllung dieses Bedürfnisses führen wird und die gleichzeitig zu Deinem Veränderungsvorhaben passt **6**.
- 3) Aus der Haltung formulierst Du eine neue Routine **7**, das Verhalten, das Du zukünftig ausführen willst, um das Bedürfnis zu erfüllen und Deinem Ziel näher zu kommen.
- 4) Formuliere einen Wenn-Dann-Plan **8**. Er bereitet Dein Unterbewusstsein darauf vor, bei dem Auslösereiz nicht in den Automatismus der alten Gewohnheit zu verfallen sondern die neue Routine auszuführen. „Wenn [Auslösereiz] eintritt, dann werde ich [neue Routine] ausführen.“



Ich habe die neue Gewohnheit 30-mal geübt (Datum):

Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Mich dafür gewürdigt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Mich dafür gewürdigt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Toll, das waren jetzt schon 10 Mal! Es wird mit fortgesetztem Üben immer leichter!

Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Mich dafür gefeiert: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Mich dafür gefeiert: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

**systematische
Erfolgskontrolle**

Super, das waren jetzt schon 20 Mal! Hast Du Dich dafür gefeiert, dass Du Deine neue Gewohnheit jetzt schon 20 Mal geübt hast? Womit wirst Du Dich belohnen, wenn Du das 30 Mal geübt hast?

Damit werde ich mich belohnen, wenn ich die neue Gewohnheit 30 Mal eingeübt habe:

Und jetzt noch 10 Mal:

Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Datum: <input type="checkbox"/> geübt!	Datum: <input type="checkbox"/> geübt!
Mich dafür gefeiert: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Mich dafür belohnt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Herzlichen Glückwunsch! Jetzt hast Du 30 Mal geübt. Sicher fällt es Dir jetzt schon deutlich leichter, diese neue Gewohnheit auszuführen!

Teil 4 Veränderungstagebuch

Das Veränderungstagebuch kann Dir helfen, Dein Veränderungsvorhaben systematisch zu unterstützen, in dem Du darüber eine spezielle Art von Tagebuch führst. Dieses Veränderungstagebuch ist so etwas wie ein Schiedsrichter auf Papier, der Dir hilft, zu kontrollieren, ob Du bestimmte Aufgaben oder den Fokus auf Veränderungen auch umsetzt.

Natürlich kannst Du dafür auch ein einfaches Heft verwenden oder Dir ein schönes Leerbuch kaufen, um ein Tagebuch zu benutzen, in das Du Deine Gedanken hineinschreiben kannst. Dann hast Du keine vorgegebene Form, sondern kannst so viel schreiben, wie Du gerade willst.

Ich schlage diese Struktur vor, weil es Dir hilft, Dich an genau das zu erinnern, was Du Dir gerade vorgenommen hast. Ich habe sie auch bewusst knapp gehalten, um zu ermutigen, das täglich zu führen, ohne dabei in einen Überforderungs-Stress zu kommen. Für viele Menschen ist leeres Papier und die Erwartung, viel schreiben zu müssen, stressbelastet, und Stress ist kontraproduktiv für Veränderungen.

Wie damit arbeiten?

Mittlerweile weißt Du vermutlich schon ziemlich viel über Dich und über dein Veränderungsvorhaben. Du kennst Deine Ziele und hast eine recht genaue Idee davon, wie Du dahin kommen kannst, und was Dich unterstützen kann, dran zu bleiben.

Deswegen fokussierst Du Dich hier jetzt auf die konkreten nächsten Schritte und die Umsetzung im Alltag.

Dieses Veränderungstagebuch reicht für ein halbes Jahr. 26 Wochentabellen können Dich begleiten. In einem halben Jahr kannst Du schon richtig viel erreichen, wenn Du systematisch und konsequent dran bleibst.

Am Beispiel von Stefan, der ja insgesamt bessere Laune haben möchte, will ich das Arbeiten mit dem Veränderungstagebuch erklären.

Wochenfokus

Stefan nimmt sich für die Woche vom 24. bis 30. Juni vor, sich darauf zu fokussieren, ruhiger Arbeiten zu wollen. Er hat herausgefunden, dass Hektik beim Arbeiten zu schlechter Laune führt. Oder ist es andersrum? Das ist vielleicht beides so.

Also ist sein Wochen Fokus: „Ich will ruhiger arbeiten“. Der Fokus soll, wie die Ziele, positiv und im Präsens formuliert sein, und natürlich vollkommen im eigenen Einflussbereich liegen.

Tagesbilanz

Am Abend zieht er Bilanz und reflektiert, wie es ihm an diesem Tag in Bezug auf den Fokus gegangen ist. Dabei ist es gut, sich auf das Wesentliche zu begrenzen. Zu knapp („War ok.“) hilft genau so wenig, wie wenn man mit langen Sätzen irgendetwas niederschreibt, aber am wesentlichen vorbeigeht.

Tages-Herausforderungen

Stefan hat sich für diese und die nächsten 3 Wochen Dinge vorgenommen, die er im besonderen Bewusstsein haben will, und die in irgendeiner Weise abhakbar oder messbar sind.

individuelle Herausforderungen

	Zeitraum: 24. Juni bis 14. Juli
1	Wenn ich bemerke, dass ich hektisch werde, will ich kurz innehalten und tief durchatmen.
2	Ich will mindestens 5 Mal am Tag Wertschätzung aussprechen.
3	Wenn Ulrich mich anspricht und etwas von mir will, und es passt mir nicht oder ich möchte es nicht, dann sage ich Nein.

Zur Herausforderung 1 kann Stefan am Ende des Tages abhaken, wenn er bemerkt hat, dass er hektisch wurde und dann durchgeatmet hat. Wurde er hektisch, ohne es zu bemerken, merkt das aber später, dann macht er einen Strich. Gab es keine Situation, in der er hektisch wurde, schreibt er in das Feld eine 0. Ähnlich verfährt er mit der Herausforderung 3.

Mit der Wertschätzung verfährt er so, dass er am Abend überlegt, wie viele von den vorgenommenen 5 Wertschätzungen er tatsächlich ausgesprochen hat.

konsequente Routine

Wochenfokus: Ich will ruhiger Arbeiten					
Zeitraum:	Tages-Reflexion		1	2	3
Mo	24. 6.	Ging schon ganz gut. Als Franzi hektisch wurde, wurde ich es auch.	√	3	0
Di	25. 6.	Schön mit Franzi in der Küche geplauscht. Ruhiger Tag	√	4	0
Mi	26. 6.	Sch... Tag! Schiefgelaufen, was schiefgehen kann. Auslöser war Ulrichs Kommentar zum Miststreuer	/	0	/
Do	27. 6.	Besser heute. Konnte mich gegen Ulrich abgrenzen.	√	2	√
Fr	28. 6.	Das war schon ganz gut so. Mich gegen Franzis Hektik abzugrenzen ging recht leicht.	√	4	0
Sa	29. 6.	Ruhiger Samstag. Ging leicht. Wenig Schwieriges.	0	5	0
So	30. 6.	Konnte mich gegen Ulrich abgrenzen. Atmen half. Den Stall in Ruhe fertig gemacht. Schönes Frühstück	√	5	√
Wochenfazit: Gab gute Momente. Bin immer noch sehr abhängig von der Laune anderer, besonders von Ulrich und Franzi.					

Wochenfokus:							
Zeitraum:		Tages-Reflexion			1	2	3
Mo							
Di		Platz für ein halbes Jahr					
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Wochenfazit:							

Wochenfokus:							
Zeitraum:		Tages-Reflexion			1	2	3
Mo							
Di							
Mi							
Do		Dran bleiben!					
Fr							
Sa							
So							
Wochenfazit:							