

Das
Original

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

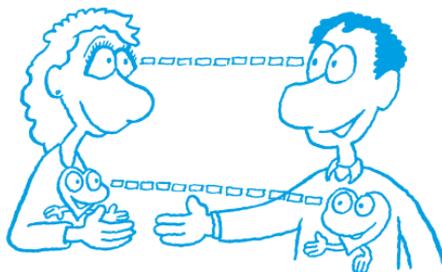


simplify[®]
your day

EINFACHER UND GLÜCKLICHER LEBEN

2014

campus



Jahresanfang: Sprechen Sie Ihre guten Wünsche konkret aus

Ergänzen Sie die Standardformel »Ein gutes Neues!« so oft wie möglich durch eine persönliche Bemerkung. Überlegen Sie, was Ihrem Gegenüber derzeit am Herzen liegt (der Arbeitsplatz, die bevorstehende Herz-OP, die Suche nach einem neuen Partner) und sprechen Sie dazu einen Wunsch aus. Je besser Sie jemanden kennen, umso Persönlicheres können Sie ihm oder ihr wünschen. Aber auch die Verkäuferin, der Sie das Ende des Baustellenlärms vor dem Geschäft wünschen, wird sich freuen.

	1	2	3	4	5
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

6

Montag

Heilige Drei Könige


simplify
your day

www.simplify.de

Ändern Sie Ihr evolutionäres Programm

Es gibt kaum jemanden, der zum neuen Jahr nicht ein paar Pläne in Sachen gesunde Kost oder Gewichtsreduzierung gefasst hätte. Bevor Sie zu einer Party aufbrechen, essen Sie sich mit ein paar Äpfeln oder einem Joghurt halbwegs satt. Nehmen Sie an Buffets 2-mal (!) ausgiebig Salat (wenig Dressing, kein Brot), danach werden Sie kaum noch Heißhunger haben auf die gehaltvollen Sachen. Gehen Sie sparsam um mit Alkohol (kalorienreich!). Ist Ihnen Wasser auf die Dauer zu öde, mixen Sie sich mit viel Sprudel und wenig Wein eine Schorle.



	1	2	3	4	5
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

7

Dienstag

50. Geburtstag
des Schauspielers
Nicolas Cage


simplify
your day

www.simplify.de



Keine Nacht- und Nebelaktionen beim Aufräumen

Gerade bei Paaren mit ungleich ausgeprägter Ordnungsliebe ein häufiges Szenario: Der Ordnungsfan bekommt einen Rappel und bringt in einer Nacht- und Nebelaktion den Haushalt auf Vordermann. Räumen Sie zusammen auf und besprechen Sie miteinander, was der beste Ort für bestimmte Gegenstände ist (»Die Nachfüllpackungen aus der zu vollen Küchenschublade kommen in den Keller. Okay?«). Einigen Sie sich, das eine oder andere gleich zu entsorgen. Immer hilfreich: Beschriften Sie Regalfächer, Schubladen und Boxen.

	1	2	3	4	5
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

8

Mittwoch

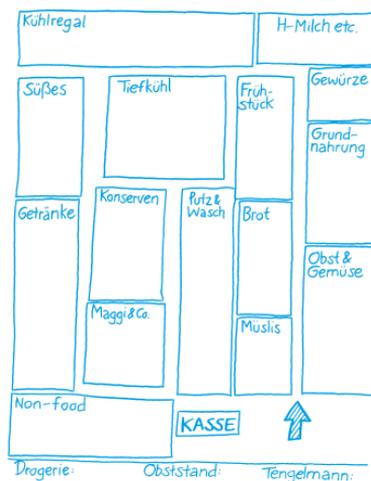
*Vor 10 Jahren: Taufe
des Passagierschiffs
Queen Mary 2*


simplify
your day

www.simplify.de

Entwerfen Sie eine gut strukturierte Einkaufsliste

Fertigen Sie sich für Ihren Stammladen ein Schema wie hier auf der Zeichnung an (unten ist Raum für Einkäufe in anderen Läden). Fotokopieren Sie es, benutzen Sie nur noch dieses Blatt als Einkaufsliste. Wählen Sie einen guten Aufbewahrungsort für diese Liste (am besten in der Küche). Legen Sie einen Stift dazu und notieren Sie dort *alles*, was Ihnen im Lauf des Tages einfällt. Auch die anderen Familienmitglieder können hier (an der richtigen Stelle!) ihre Wünsche eintragen.



	1	2	3	4	5
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

9

Donnerstag

70. Geburtstag
des Rockmusikers
Jimmy Page
(Led Zeppelin)


simplify
your day

www.simplify.de



Haben Sie Mut zur Lücke

Viele Menschen leben ständig im Overdrive-Modus. Zwar klagen sie über Stress und Zeitmangel, aber de facto fühlen sie sich erst dann richtig wohl, wenn beruflich wie privat ein Termin den anderen jagt. Planen Sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde unverplanter Zeit ein! Halten Sie bewusst Phasen ungenutzter Zeit aus: Entspannen Sie z. B., während am Kopierer Ihre Kopien durchlaufen, statt zurück an Ihren Schreibtisch zu hetzen.

	1	2	3	4	5
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

10
Freitag

Vor 2063 Jahren überschritt Julius Cäsar den Rubikon


simplify
your day

www.simplify.de



Lebensqualität dank Tischgebet

Das Tischgebet soll eine meditative Übung vor dem Essen sein. Sehen Sie die Menschen, die mit Ihnen essen, an und wünschen Sie sich gegenseitig »Guten Appetit«. Sie können sich dabei auch an den Händen fassen. Die Bedeutung einer gemeinsam eingenommenen und begonnenen Mahlzeit für die körperliche und seelische Gesundheit lässt sich gar nicht hoch genug bewerten. Nicht nur für Paare und Familien, sondern auch für Firmen, Gemeinden und alle anderen Gruppen von Menschen.

	1	2	3	4	5
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

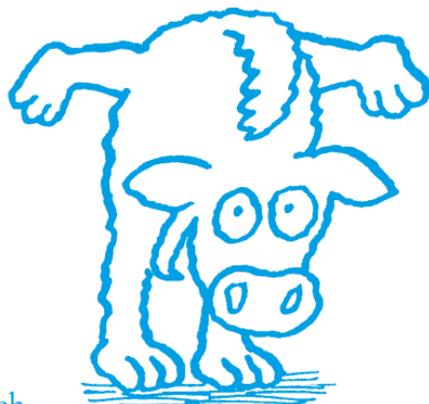
11/12

Samstag Sonntag

50. Geburtstag von
Jeff Bezos


simplify
your day

www.simplify.de



Weniger statt mehr für Aufschieber

»Nimm dir doch weniger vor!« Doch der Vorwurf »Du machst zu viel!« nährt eher die Versagensangst. Der Aufschieber hört die Botschaft so: »Du versagst überall – bei der Auftragsannahme, bei der Einteilung deiner Zeit, bei der Pünktlichkeit!« Besser: Erkennen Sie die Arbeit des an Aufschieberitis Leidenden ohne Vorbehalte und Vorwürfe an. Ermutigen und schätzen Sie ihn. Damit erlösen Sie ihn endlich von der Angst vor dem Versagen und eröffnen ihm einen Weg aus dem Teufelskreis.

	1	2	3	4	5
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

13

Montag

150. Todestag des
Songwriters
Stephen Foster
(»Oh! Susanna«)


simplify
your day

www.simplify.de



Washstraßen-Teppich

Wenn Sie Ihren Wagen in eine Autowaschanlage fahren, legen Sie die Gummimatten aus dem Wageninneren hinter Ihr abgestelltes Fahrzeug. Dort werden sie von den Wasserstrahlen mitgewaschen und am Ende auch noch trockengepustet. Völlig trocken werden sie nicht, also nicht gleich wieder ins Auto legen. Während Sie das Auto danach etwas nachpolieren, legen Sie die Matten zum Trocknen ins Freie.

	1	2	3	4	5
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

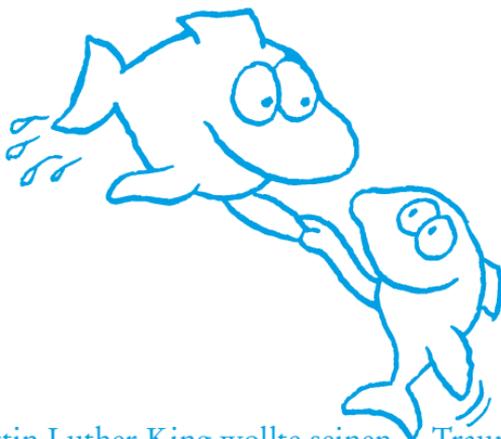
14

Dienstag

*Vor 100 Jahren lässt
Henry Ford das erste
Automobil über Fließ-
band fertigen*


simplify
your day

www.simplify.de



Teilen Sie

»I had a dream« – Martin Luther King wollte seinen Traum mit anderen teilen. Tun Sie es ihm nach und teilen Sie ebenfalls mit anderen: Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Geld, Ihr Wissen, Ihre Zeit. Jeder Mensch hat etwas, von dem er anderen abgeben kann. Wer gibt, ist reich. Die Schöpfung ist verschwenderisch ausgestattet. Es ist genug für alle da – es ist nur furchtbar ungleich verteilt. Deshalb: Fangen Sie an. Teilen Sie mit anderen.

	1	2	3	4	5
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

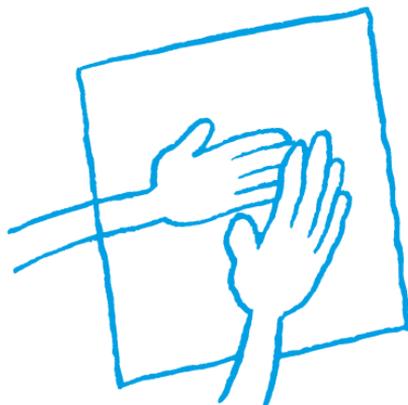
15

Mittwoch

*Martin Luther
King wäre heute 85
Jahre alt geworden
(ermordet 1968)*


simplify
your day

www.simplify.de



Tai-Chi für Ihre Hände (1)

Legen Sie Ihre Hände zusammen und vereinen Sie sie zu einer Ebene. Einige mag diese Handstellung ans Beten erinnern, andere an das Gefühl ein Schwert in der Hand zu führen. Schreiben Sie mit Ihren gefalteten Händen eine liegende 8 in die Luft. Gehen Sie danach über zu anderen Bewegungen. Zerhacken Sie z. B. mit beiden Händen die Luft und strecken Sie sich dabei in alle Richtungen.

	1	2	3	4	5
Mo	6	13	20	27	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Januar 2014

16

Donnerstag

*Vor 45 Jahren gelang
das erste Andock-
manöver im Weltraum*


simplify
your day

www.simplify.de