



Artwork: TELOS - 091092

*Egal, ob Sie am 1. Jänner starten oder mitten im Jahr: Hauptsache Sie fangen an! Aus unserer Symbolbibliothek*

# Zeit 5

Lernthema II: Self-Management Zeit  
Band 5: Das Jahres-Tagebuch





## Vorausgeschickt



Bildbearbeitung: TELOS - 09092bdg

Vom ersten bis zum letzten Tag des Jahres.

Aus unserer Symbolbibliothek

### Inhalt

<b>Vorausgeschickt</b> .....	<b>2</b>
Inhalt .....	2
Zu diesem Arbeitsbuch .....	3
<b>1. Schreiben oder schweigen?</b> .....	<b>4</b>
Schreiben? Prima! .....	4
Schreiben? Igitt! .....	4
Schreiben? Umblättern und anfangen! .....	4
<b>2. Die Arbeitsblätter</b> .....	<b>5</b>
Schreiben? So geht's! .....	5
<b>3. Wie war dieses Jahr für mich?</b> .....	<b>18</b>
Was war gut? .....	18
Was hat mir zu schaffen gemacht? .....	18
Wie will ich nun ins nächste Jahr starten, welche Richtung will ich nehmen?.....	18
<b>4. Zum Schluss</b> .....	<b>19</b>
Hier noch einige Zitate zum Thema: .....	19



## Zu diesem Arbeitsbuch



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

### Kontakt

#### TELOS

Institut für  
Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-Training.com](mailto:info@telos-Training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

You telos bozen



Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieser Reihe berücksichtigen neueste Erkenntnisse aus der jeweiligen Forschung, sowie Fachbücher und aktuelle WEB-Quellen und stammen aus unseren Coachings und Seminaren.

## 1. Schreiben oder schweigen?

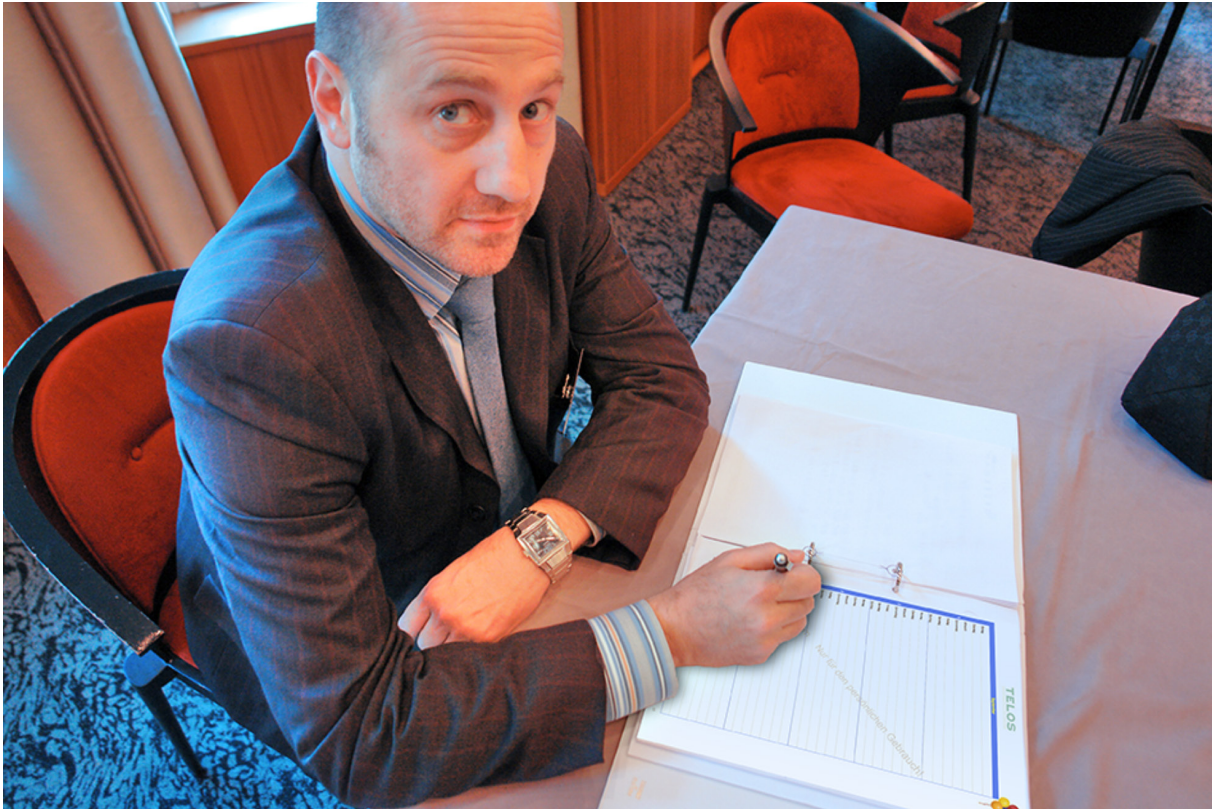


Foto: TELOS – 11176nb

*Die Finanzbuchführung gilt als Selbstverständlichkeit – warum nicht auch ein Tagebuch?!  
Schnappschuss aus einem TELOS-Training*

### **Schreiben? Prima!**

Manche von uns schreiben gerne und schätzen die Möglichkeit, die eigenen Gedanken zu Papier zu bringen und damit fest zu halten und zu klären. Sie wissen, dass Schreiben eine wunderbare Möglichkeit darstellt, seinen Gefühlen Raum zu geben und Geschehnisse zu verarbeiten und ins eigene Leben einzubetten: indem sie diesen den richtigen Platz zuweisen und vielleicht sogar als gelöst ablegen können.

### **Schreiben? Igitt!**

Viele andere hingegen haben seit der Schulzeit kaum mehr geschrieben und fliehen die Feder. Tatsache ist: Tagebuch schreiben ist nicht Jedermanns Sache, eher schon Jederfrau's Ausdrucksform. Ja, Männer tun sich in der Regel erst recht schwer, Erlebnisse, Einsichten und gar Gefühle schriftlich nieder zu legen.

Ändert nichts am Prinzip, dass damit Bewältigung leichter fällt und ein realistischerer Blick auf aktuelle wie vergangene Geschehnisse möglich wird.

### **Schreiben? Umblättern und anfangen!**

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Einführung in das kürzeste Tagebuch der Welt. Und dann für jeden Tag jedes Monats eine eigene Zeile. Versuchen Sie es – bald werden Sie nicht mehr darauf verzichten wollen!

## 2. Die Arbeitsblätter



Noch sind die Blätter leer und warten auf Ihre Eintragungen!

Unsere Arbeitsblätter

### Schreiben? So geht's!

Für alle, die ihren Alltag nicht einfach so vorüber ziehen lassen wollen, sondern Ereignisse und Gedanken reflektieren und strukturieren wollen, haben wir diese Arbeitsblätter entwickelt. Besonders alle „Schreibmuffel“ unter uns, also jene Menschen, die nicht ohnehin schon Seite um Seite ihres „geliebten Tagebuchs“ vollschreiben, sondern am liebsten gar nichts notieren möchten werden unsere Blätter als Hilfe und Erleichterung schätzen: denn hier gibt es **pro Tag nur eine einzige Zeile!** Stellen Sie sich am Abend (oder, wenn Sie es lieber am Morgen machen, beschreiben Sie einfach den vergangenen Tag) folgende Fragen:

- 1) Was war mir heute wichtig?
- 2) Was habe ich erlebt, gefühlt?
- 3) Was hat mich erfreut?

Sie merken: es ist wichtig, sich auch auf die positiven Erlebnisse und Situationen zu konzentrieren. Nehmen Sie sich fest vor, jeden Tag etwas zu notieren, und wenn es nur ein einziges Wort ist! Sollten Sie einmal einen Tag vergessen haben, können Sie versuchen, die Eintragung nachzuholen.

So erhalten Sie einen schönen Überblick am Ende jedes Monats, was für Sie an Bedeutsamen war. Am Ende des Jahres können Sie nochmals alle Einträge durchblättern und ein Resümee ziehen und die gewünschte Richtung festlegen fürs nächste Jahr. Sicher eine bessere Möglichkeit, das Jahr ausklingen zu lassen, als die übliche Silvesterknallerei samt Besäufnis – oder?

Die Blätter tragen bewusst keine Datumsangaben, sondern nur Wochen- und Tage: so können Sie sie auch in den folgenden Jahren nutzen!



## Jänner

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1 Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2 Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3 Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4 Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5 Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



Februar

1

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

2

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

3

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

4

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

5

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



März

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:





April

1

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

2

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

3

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

4

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

5

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



**Mai**

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



Juni

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Juli

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

August

1

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

2

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

3

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

4

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

5

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



September

1

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

2

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

3

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

4

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

5

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Oktober

1

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

2

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

3

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

4

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

5

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



November

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!





Dezember

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

1

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

2

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

3

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

4

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

5

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



### 3. Wie war dieses Jahr für mich?

Am Ende des Jahres auszufüllen

Am Ende des Jahres können Sie nochmals alle Einträge durchblättern, ein Resümee ziehen über das Vergangene und gleichzeitig die gewünschte Richtung festlegen fürs nächste Jahr. Sicher eine bessere Möglichkeit, das Jahr ausklingen zu lassen, als die übliche Silvesterknallerei samt Besäufnis.



#### Was war gut?






---

---

---

---

---



#### Was hat mir zu schaffen gemacht?

---

---

---

---

---



#### Wie will ich nun ins nächste Jahr starten, welche Richtung will ich nehmen?




---

---

---

---

---



## 4. Zum Schluss



Repro: TELOS

*Nichts ist zeitlos. Doch wir können uns entscheiden, uns auf die schönen Seiten zu konzentrieren.  
Aus einer Nivea-Werbung*

### Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Irgendwann, vielleicht sogar bald, hat jeder unendlich viel Zeit:  
wir nennen sie Ewigkeit.**

Dr. Magdalena Gasser, (\*1969), Coaching, Konfliktberatung

**Die Zeit ist mein Besitz, mein Acker ist die Zeit.**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter

**Man muss der Zeit Zeit lassen.**

Cervantes (1547 - 1616), spanischer Schriftsteller

**Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude mit unserem „Jahres-Tagebuch“. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten das Thema "Umgang mit der eigenen Zeit" mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)

Die Inhalte dieser Reihe berücksichtigen neueste Erkenntnisse aus der jeweiligen Forschung, sowie Fachbücher und aktuelle WEB-Quellen und stammen aus unseren Coachings und Seminaren.