

AUFRECHT im Alltag nutzen

Eine kurze Anleitung für deine vier Quartalsbände 2027

Leonie Gallian

JANUAR · DAS ERWACHEN
Woche 53 — Eine Ausgangsentscheidung wählen

FREITAG, 1. JANUAR 2027
Tag 1 / 365 · Woche 53
Neujahr · DE AT CH

EIGENE ENTSCHEIDUNG · **Wähle eine kleine Entscheidung für deinen Anfang**

♦

Eine eigene Angelegenheit bleibt bisher unentschieden.

WAS DAS FÜR DICH ÄNDERT
Vielleicht möchtest du einen freien Nachmittag anders nutzen oder eine kleine Anschaffung prüfen. Solange mehrere offene Vorhaben zugleich gemeint sind, ist schwer zu erkennen, was du tatsächlich beeinflussen kannst. Eine überschaubare Entscheidung mit benannten Möglichkeiten macht deinen Ausgangspunkt konkret. Du kannst zunächst beschreiben, worum es geht, ohne heute schon handeln oder einen Jahreserfolg versprechen zu müssen.

ERLAUBNIS DES TAGES
Du darfst klein anfangen, denn eine überschaubare Wahl betrifft deinen Alltag, ohne dich schon auf das ganze Jahr festzulegen.

DIE AUFGABE DES TAGES
Notiere eine kleine eigene Entscheidung und zwei mögliche Antworten. Wähle etwas mit überschaubaren Folgen.

☐ geschäft

DIE FRAGE DES ABENDS
Welche Entscheidung möchte ich genauer betrachten?

14 · AUFRECHT

Januar Woche 53

M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Neujahr · DE AT CH

Freitag

1

Januar
2027

HEUTE
UNVERZICHTBAR

Tagesplan

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

WAS DU MITNIMMST
Ein begrenzter Ausgangspunkt macht sichtbar, was du entscheiden kannst und welche Information noch fehlt.

Checkliste

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Notizen

Abendnotizen
Was war heute hilfreich?

AUFRECHT · 15

Verstehen und erproben

Planen und beobachten

AUFRECHT verbindet einen Tagesgedanken mit einer passenden Handlung und Platz zum Planen. Du kannst am heutigen Datum beginnen. Dieser Guide begleitet alle vier Quartalsbände.

- 1 Die heutige Doppelseite finden**

Öffne das heutige Datum. Links liest du den Gedanken, rechts planst du oder nutzt sonntags den Rückblick.

2 Deinen Ausgangspunkt festhalten

Beschreibe deine heutige Lage und wähle einen konkreten Quartalsbeitrag zu deiner Jahresrichtung. Frühere Einträge brauchst du nicht.

3 Einen passenden Schritt wählen

Wähle eine kleine, passende Handlung. Halte abends fest, was geschah, welche Wirkung du beobachtet hast oder was offenblieb.

DEINE EIGENE RICHTUNG

Ein Ziel mit erkennbarem Ausgangspunkt

Der Band schlägt Fähigkeiten zum Erproben vor. Welches persönliche Ergebnis dir wichtig ist, bestimmst du. Das folgende Projektbeispiel ist frei erfunden und lässt sich durch deinen eigenen Bedarf ersetzen.

VOR DEM ERSTEN TAG

Wo ich heute stehe

Schätze deine heutige Lage möglichst sachlich ein. Diese Seite ist für dich. Am Ende dieses Bandes vergleichst du die Werte und ergänst konkrete Beispiele.

Meine Energie
Wie viel Energie habe ich für meinen gewöhnlichen Tag?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In einem Satz:

Meine Grenzen
Kann ich Nein sagen, ohne mich zehn Minuten zu rechtfertigen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In einem Satz:

Mein Geld
Kenne ich meine Einnahmen, Ausgaben und finanziellen Verpflichtungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In einem Satz:

Mein Körper
Nehme ich mein körperliches Befinden wahr und berücksichtige ich meine Bedürfnisse?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In einem Satz:

Meine Stimme
Kann ich eigene Gedanken, Wünsche und Anliegen verständlich aussprechen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In einem Satz:

Mein Verhältnis zu mir
Behandle ich mich auch bei Fehlern respektvoll?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In einem Satz:

Originalseiten aus Band 1, 2027. Vergrößere das Bild im PDF-Programm, um Einzelheiten zu lesen.

Die heutige Lage beschreiben

Auf „Wo ich heute stehe“ betrachtest du Energie, Grenzen, Geld, Körper, Stimme und deinen Umgang mit dir. Ergänze konkrete Beispiele. Fiktives Beispiel: „Mein persönliches Projekt bleibt oft liegen, weil ich noch kein passendes Zeitfenster gewählt habe.“

Die Jahresrichtung benennen

Eine Jahresrichtung beschreibt, was dir längerfristig wichtig ist. Im Beispiel lautet sie: „Ich möchte meinem persönlichen Projekt regelmäßig Raum geben.“ Das ist deine gewählte Richtung, keine Vorgabe des Buches und keine Pflicht, jede Tagesaufgabe darauf auszurichten.

Den Quartalsbeitrag wählen

Dein Ziel für den Band ist ein konkreter Beitrag dazu, kein zweites konkurrierendes Vorhaben. Im Beispiel: „Bis Ende März möchte ich ein wöchentliches Zeitfenster von 20 Minuten erproben, das unter meinen jetzigen Bedingungen tatsächlich nutzbar ist.“

Jahr

Deine Richtung



Quartal

Ein konkreter Beitrag



Monat

Ein realistisches Ergebnis



Woche

Ein Versuch zum Prüfen



Tag

Eine passende Handlung

Ein Zeichen zum Prüfen festlegen

Ein beobachtbares Kriterium macht den späteren Vergleich möglich. Im Beispiel: „In drei von vier betrachteten Wochen waren die 20 Minuten nutzbar. Ich notiere, was möglich war oder fehlte.“ Das ist ein Prüfmaßstab, keine vorgeschriebene Erfolgsquote.

LINKS LESEN UND ERPROBEN

Die linke Tagesseite

Die einzelnen Teile erfüllen verschiedene Aufgaben. Du musst nicht zwischen den Zeilen nach einer verborgenen Botschaft suchen: Lies die Erklärung und wähle eine Handlung, die heute für dich passt.



1 Dich orientieren

Monat, Kalenderwoche und Datum ordnen die Tagesseite ein.

2 Den Gedanken verstehen

Stichwort, Überschrift und Auftakt führen das Thema ein.

3 Grund und Nutzen erkennen

Die Erklärung zeigt, warum der Gedanke im Alltag hilfreich sein kann.

4 Die Erlaubnis lesen

Die Erlaubnis nennt eine Möglichkeit und ihren Grund.

5 Eine Handlung wählen

Die Aufgabe schlägt einen konkreten Versuch vor; passe ihn bei Bedarf an.

6 Am Abend antworten

Halte eine Beobachtung fest, auch wenn eine Frage noch offen ist.

Originalseiten aus Band 1, 2027. Vergrößere das Bild im PDF-Programm, um Einzelheiten zu lesen.

Aufgabe und Abendfrage

„Die Aufgabe des Tages“ schlägt einen überschaubaren Schritt vor. Bei Bedarf passt du ihn an. „Die Frage des Abends“ hilft dir, die tatsächliche Erfahrung zu beschreiben. Die Schreiblinien reichen für kurze, konkrete Stichpunkte.

FIKTIVES BEISPIEL ZUM 1. JANUAR

Eine kleine Entscheidung wählen

Am 1. Januar geht es um eine kleine eigene Entscheidung und zwei mögliche Antworten. Diese erfundenen Einträge illustrieren die Nutzung; sie ersetzen weder den Originaltext noch deine eigene Situation.

FIKTIVES BEISPIEL - PASSE ES AN DEINEN ALLTAG AN

Die Situation

Fiktives Beispiel: Für ein persönliches Projekt sind 20 Minuten pro Woche gewünscht. Ein passendes Zeitfenster ist noch offen.

1 Meine Ausgangslage

Für mein Projekt habe ich noch kein passendes Zeitfenster.

2 Zwei Möglichkeiten

Mittwoch nach dem Abendessen oder Samstagvormittag.

3 Erlaubnis mit Grund

Ich darf zwei Möglichkeiten notieren, weil ich damit noch keinen Termin verbindlich festlege.

4 Abendbeobachtung

Zwei Möglichkeiten sind benannt. Ob sie verfügbar sind, bleibt offen.

Meine Erkenntnis aus diesem Beispiel

Ein kleiner Ausgangspunkt zeigt, welche Information noch fehlt. Er belegt noch keine Umsetzung.

RECHTS PLANEN UND FESTHALTEN

Die rechte Tagesseite

Die rechte Seite gibt deinem Tag eine praktische Übersicht. Du musst nicht jeden Platz füllen. Sonntags steht hier der Wochenrückblick oder am letzten Quartalssonntag die Quartalsbilanz.

1 Das Datum prüfen

Der Monatskalender zeigt den heutigen Tag und die Woche.

2 Deine Priorität notieren

Die zwei Zeilen unter „Heute unverzichtbar“ sind für eine persönliche Priorität da.

3 Ein Zeitfenster vorsehen

Der Tagesplan reicht von 6 bis 18 Uhr. Lass Spielraum.

4 Wenige Aufgaben wählen

Acht Kästchen sind eine Höchstzahl, kein Tagesziel.

5 Hilfreiches festhalten

Notizen und Abendnotizen bieten Platz für Fakten, Erinnerungen und Beobachtungen.

6 Die Erkenntnis lesen

„Was du mitnimmst“ verbindet den Gedanken mit einer konkreten Anwendung.

Originalseiten aus Band 1, 2027. Vergrößere das Bild im PDF-Programm, um Einzelheiten zu lesen.

Die Sonntagsseite erkennen

Sonntags ersetzt die Bilanz den üblichen Tagesplan mit Checkliste und Notizfeldern. Oben steht „Merkzettel“ statt „Heute unverzichtbar“. Ein zusätzlicher Abschnitt „Was du mitnimmst“ ist dort nicht vorgesehen; die Bilanz übernimmt den Rückblick und die Fortsetzung.

DIE TATSÄCHLICHE WOCHEN

Kurz zurückblicken und weitergehen

„Die souveräne Wochenbilanz“ bezieht sich auf den angegebenen Zeitraum. Betrachte die Tage, die du wirklich genutzt hast. Eine vollständige Serie ist keine Voraussetzung für einen brauchbaren Rückblick.

January Woche 53

M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sonntag
3
Januar
2027

MERKZETTEL

Die souveräne Wochenbilanz
Woche 53 – 1. Januar bis 3. Januar. Betrachte nur den 1. bis 3. Januar. Benenne eine heutige Entscheidung, ihren Zweck und eine offene Frage; ein Ausgangsbeispiel genügt. Frühere Einträge aus 2026 sind nicht nötig. Ab dem 4. Januar prüfst du genauer, was diese Wahl im Alltag verdrängt.

Welche heutige Entscheidung möchte ich bewusst treffen?

Was zeigt mein Ausgangsbeispiel fürs Januarziel, was bleibt offen?

Welche Bedingung der Wahl ist noch ungeklärt?

Welches tatsächliche Hindernis möchte ich genauer prüfen?

MEINE ENERGIE DIESE WOCHEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DIESE WOCHEN GEHALTEN

M	D	M	D	F	S	S
---	---	---	---	---	---	---

AUFRECHT · 19

Originalseiten aus Band 1, 2027. Vergrößere das Bild im PDF-Programm, um Einzelheiten zu lesen.

Die richtigen Tage betrachten

Kalenderwochen laufen von Montag bis Sonntag. Der 1. bis 3. Januar gehört noch zur ISO-Woche 53 des Jahres 2026. Im Buch prüfst du nur diese drei Januartage; du brauchst keine Dezember-Einträge aus dem Vorjahr.

Beobachtung statt Wochenzeugnis

Halte eine verwendete Idee, einen Versuch und seine beobachtete Wirkung fest. Auch keine erkennbare Wirkung zählt als Beobachtung. Benenne eine Schwierigkeit oder fehlende Hilfe und wähle eine passende Fortsetzung zum nächsten Wochenschwerpunkt.

Wenn zwei Monate zusammentreffen

Eine Kalenderwoche kann über den Monatswechsel reichen. Die Bilanz vom 1. August betrachtet den 26. Juli bis 1. August. Nutze das Juli- oder Augustziel, das du tatsächlich verfolgt hast; du musst dein Ziel nicht rückwirkend austauschen.

Beispiel: Woche 13, 29. März bis 4. April 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29	30	31	1	2	3	4

T1: 29.-31. März

T2: 1.-4. April

Nur vorhandene Tage voraussetzen

Am 4. April umfasst die erste Wochenbilanz im zweiten Band nur den 1. bis 4. April. Ein heutiges Beispiel genügt auch ohne März-Notizen. Die Quartalsgrenze verlangt keinen früheren Kauf und keine nachträglich ausgefüllten Seiten.

DER MONATLICHE VERLAUF

Fünf Lernschritte nutzen

Die Monatsübersicht beschreibt, welche Fähigkeit du erprobst und wie die fünf Lernschritte darauf aufbauen. Die angegebenen Tagesbereiche sind keine fünf Kalenderwochen. Der Wochenschwerpunkt folgt dem echten Kalender.

Januar: fünf Lernschritte mit eigenen Datumsbereichen

- | | | |
|----------|---|----------------|
| 1 | Eine echte Entscheidung wählen | 1.-3. Januar |
| 2 | Prüfen, was sie verzögert | 4.-10. Januar |
| 3 | Einen machbaren ersten Schritt vorbereiten | 11.-17. Januar |
| 4 | Die gewählte Antwort erproben | 18.-24. Januar |
| 5 | Absicht und Ergebnis vergleichen | 25.-31. Januar |

JANUAR · DAS ERWACHEN

Mein realistischer Monatsplan

Wähle ein Monatsergebnis als Beitrag zum Ziel dieses Bandes und deiner Jahresrichtung. Notiere drei erreichbare Schritte und ein beobachtbares Zeichen, an dem du die Wirkung mit deinem Ausgangsbeispiel vergleichen kannst.

Drei erreichbare Schritte und ihr beobachtbares Ergebnis

Was ich diesen Monat reduzieren oder ändern möchte

Was mich bei der Umsetzung unterstützt

Mein Monatsbeitrag zum gewählten Ziel dieses Bandes

DIESEN MONAT GESCHAFFT von 31

AUFRECHT · 13

Originalseiten aus Band 1, 2027. Vergrößere das Bild im PDF-Programm, um Einzelheiten zu lesen.

Deinen Monatsplan verbinden

In „Mein realistischer Monatsplan“ wählst du einen Monatsbeitrag zu deinem Ziel für den Band. Notiere drei erreichbare Schritte und ein beobachtbares Zeichen. Das persönliche Ergebnis bleibt deins; das Monatsthema liefert Fähigkeiten, die du dafür nutzen kannst.

Gewohnheiten als Hinweise nutzen

„Meine Gewohnheiten“ und „Meine Energie, Tag für Tag“ machen Einträge nebeneinander sichtbar. Sie können Anlass geben, Bedingungen genauer zu betrachten. Eine Markierung belegt zunächst eine Handlung, keine sichere Ursache für eine Veränderung und keine Bewertung deiner Person.

Bilanz und Übergang erkennen

Die letzte Tagessseite des Monats führt zum Monatsziel zurück und bereitet den nächsten Schwerpunkt vor. Am 31. Januar vergleichst du Absicht, Handlung und Folge. Eine offene Schwierigkeit wird im Februar sachlich betrachtet, statt zum Urteil über dich zu werden.

QUARTAL UND JAHR

Ergebnisse mit Beispielen prüfen

Das Buch unterstützt begründete Entscheidungen, passende Hilfe und einen fairen Rückblick. Ob dein persönliches Ziel erreicht wurde, prüfst du gesondert an deinem Ausgangspunkt, deinem Kriterium und den vorhandenen Beobachtungen.

NACH DEM LETZTEN TAG

Wie weit bin ich mit meinem Ziel für diesen Band?

Vergleiche dein gewähltes Ziel mit Ausgangsbeispiel und Prüfkriterium: erreicht, teilweise vorangebracht, nicht erreicht, geändert oder noch unklar. Ergänze Belege und relevante Bedingungen. Unerreicht darf weiterhin wichtig bleiben. Benenne den Beitrag zu deiner Jahresrichtung und eine realistische Fortsetzung, ohne fehlende Erfolge oder Angaben zu erfinden.

Mein Ziel für diesen Band: tatsächlicher Stand und Belege

Meine Belege und ihre relevanten Bedingungen

Meine passende Fortsetzung mit Termin und benötigten Mitteln

AUFRECHT · 203

Originalseiten aus Band 1, 2027. Vergrößere das Bild im PDF-Programm, um Einzelheiten zu lesen.

Fähigkeit und eigenes Ziel trennen

Eine verständliche Bitte oder eine besser geprüfte Entscheidung ist eine erprobte Fähigkeit. Sie beweist noch nicht, dass dein gewähltes Ergebnis eingetreten ist. Frage deshalb, was sich in deiner konkreten Situation verändert hat und welche Bedingungen weiter fehlen.

Fünf ehrliche Ergebnisse zulassen

Am Bandende prüfst du: erreicht, teilweise vorangebracht, nicht erreicht, geändert oder noch unklar. Ergänze konkrete Belege und ihre Bedingungen. Ein unerreichtes Ziel darf wichtig bleiben. Auch gleiche oder niedrigere Einschätzungen in den sechs Bereichen sind möglich.

Die Quartalsbilanz datieren

„Die souveräne Quartalsbilanz“ ersetzt die Wochenbilanz am 28. März, 27. Juni, 26. September und 26. Dezember. Sie betrachtet den Stand bis zu diesem Datum. Ergänze die übrigen Tage am Quartalsende; der letzte Sonntag nimmt ihre Ergebnisse nicht vorweg.

Erreicht

Teilweise

Nicht erreicht

Geändert

Noch unklar

Den Dezemberabschluss einordnen

Im vierten Band folgen vom 27. bis 31. Dezember heutige Einschätzung, Vergleich, Zielbilanz, Fortsetzung und Brief. Die Zielbilanz vom 29. Dezember kannst du am 31. ergänzen. Der Brief ist zum Wiederlesen am 31. Dezember 2028 gedacht. Die letzte Buchwoche endet freitags; eine weitere Sonntagsseite gibt es nicht.

DEIN EINSTIEG BLEIBT MÖGLICH

Heute anfangen oder wieder einsteigen

Du darfst mitten im Monat oder Quartal beginnen. Auch die Bände April bis Juni, Juli bis September und Oktober bis Dezember lassen sich einzeln nutzen.

Januar - März

T1 Wahl und Ausdruck

April - Juni

T2 Absprachen und Fürsorge

Juli - September

T3 Hilfe und Praxis

Oktober - Dezember

T4 Prüfen und Bilanz ziehen

Du kannst mit jedem Band einzeln beginnen.

Mit einem heutigen Beispiel beginnen

Notiere deine jetzige Lage und einen passenden Beitrag zu deiner Jahresrichtung. Die Einstiegsseiten funktionieren in jedem Band neu. Wenn ein Gedanke an frühere Erfahrungen anknüpft, kannst du stattdessen eine kleine aktuelle Situation nehmen; frühere Bände sind nicht erforderlich.

Ausgelassene Tage offenlassen

Fahre beim heutigen Datum fort. Im Rückblick beschreibst du nur die tatsächlich genutzten Tage und kennzeichnest fehlende Angaben. Du musst keine Lücken nachträglich schließen oder Erfahrungen erfinden, damit eine Wochen- oder Quartalsbilanz vollständig aussieht.

Umfang und Sicherheit berücksichtigen

Du kannst eine Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen. Eine Bitte lässt sich zunächst vorbereiten, statt sofort ein Gespräch zu führen. Persönliche Einzelheiten dürfen privat bleiben. Wähle eine Form, die zu deinen Möglichkeiten und zur tatsächlichen Situation passt.

DEINE KURZE ROUTINE

Lesen, ausprobieren, festhalten

Du brauchst keinen lückenlos eingehaltenen Ablauf. Eine kurze Routine hilft beim Wiederfinden: morgens orientieren, eine Handlung passend vorbereiten oder versuchen und später die tatsächliche Erfahrung notieren.



Morgens die heutige Frage verstehen

Lies Titel, Einstieg und Erklärung. Betrachte die Erlaubnis mit ihrem Grund. Wähle unter „Heute unverzichtbar“ eine passende Sache und plane nur, was zu deiner verfügbaren Zeit gehört. Ein anderer Lesezeitpunkt ist ebenso möglich.

Eine konkrete Handlung erproben

Nutze die Tagesaufgabe als Vorschlag. Bestimme, was du heute tatsächlich tun oder vorbereiten kannst. Falls eine Bedingung fehlt, halte sie fest und passe den Schritt an, statt eine unpassende Handlung nur zum Abhaken auszuführen.

Abends einen Sachverhalt notieren

Beantworte die Abendfrage mit einer Beobachtung: Was habe ich versucht, was geschah und was blieb offen? Stichpunkte reichen. Lies „Was du mitnimmst“ als mögliche Bedeutung des Gedankens, nicht als Nachweis, dass sie heute bei dir eingetreten ist.

Am Wochenende eine Fortsetzung wählen

Nutze sonntags die vorgesehene Wochen- oder Quartalsbilanz. Verbinde ein Beispiel mit deinem gewählten Ziel und dem nächsten Schwerpunkt. Für den Monatswechsel hilft Seite 7 dieses Guides, für den Bandabschluss Seite 8. Wähle einen nächsten Schritt mit passenden Mitteln.

Start

02 Ein Ziel mit erkennbarem Ausgangspunkt
05 Die rechte Tagesseite
07 Fünf Lernschritte nutzen
09 Heute anfangen oder wieder einsteigen

03 Die linke Tagesseite
06 Kurz zurückblicken und weitergehen
08 Ergebnisse mit Beispielen prüfen

Bilder: Auszüge aus den Planern 2027, V25. Schaubilder und Beispiel: dieser Kurzguide.