



Lebensfreude

TASCHENKALENDER FÜR 2012

mit 26 positiven Denkanstößen von
Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle

pal

Dieser Lebensfreude-Taschenkalender gehört:

NAME

ADRESSE

TELEFON

E-MAIL

JANUAR

Montag	2	9	16	23	30
Dienstag	3	10	17	24	31
Mittwoch	4	11	18	25	
Donnerstag	5	12	19	26	
Freitag	6	13	20	27	
Samstag	7	14	21	28	
Sonntag	1	8	16	23	29

APRIL

Montag	2	9	16	23	30
Dienstag	3	10	17	24	
Mittwoch	4	11	18	25	
Donnerstag	5	12	19	26	
Freitag	6	13	20	27	
Samstag	7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29

JULI

Montag	2	9	16	23	30
Dienstag	3	10	17	24	31
Mittwoch	4	11	18	25	
Donnerstag	5	12	19	26	
Freitag	6	13	20	27	
Samstag	7	14	21	28	
Sonntag	1	8	16	23	29

OKTOBER

Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	31
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

FEBRUAR

Montag	6	13	20	27	
Dienstag	7	14	21	28	
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	
Freitag	3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

MAI

Montag	7	14	21	28	
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

AUGUST

Montag	6	13	20	27	
Dienstag	7	14	21	28	
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

NOVEMBER

Montag	5	12	19	26	
Dienstag	6	13	20	27	
Mittwoch	7	14	21	28	
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	
Sonntag	4	11	18	25	

MÄRZ

Montag	5	12	19	26	
Dienstag	6	13	20	27	
Mittwoch	7	14	21	28	
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25	

JUNI

Montag	4	11	18	25	
Dienstag	5	12	19	26	
Mittwoch	6	13	20	27	
Donnerstag	7	14	21	28	
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	

SEPTEMBER

Montag	3	10	17	24	
Dienstag	4	11	18	25	
Mittwoch	5	12	19	26	
Donnerstag	6	13	20	27	
Freitag	7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29
Sonntag	2	9	16	23	30

DEZEMBER

Montag	3	10	17	24	31
Dienstag	4	11	18	25	
Mittwoch	5	12	19	26	
Donnerstag	6	13	20	27	
Freitag	7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29
Sonntag	2	9	16	23	30

JANUAR

Montag	7	14	21	28	
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

APRIL

Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

JULI

Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	31
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

OKTOBER

Montag	7	14	21	28	
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

FEBRUAR

Montag	4	11	18	25
Dienstag	5	12	19	26
Mittwoch	6	13	20	27
Donnerstag	7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22
Samstag	2	9	16	23
Sonntag	3	10	17	24

MAI

Montag	6	13	20	27	
Dienstag	7	14	21	28	
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

AUGUST

Montag	5	12	19	26	
Dienstag	6	13	20	27	
Mittwoch	7	14	21	28	
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25	

NOVEMBER

Montag	4	11	18	25	
Dienstag	5	12	19	26	
Mittwoch	6	13	20	27	
Donnerstag	7	14	21	28	
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	

MÄRZ

Montag	4	11	18	25	
Dienstag	5	12	19	26	
Mittwoch	6	13	20	27	
Donnerstag	7	14	21	28	
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	31

JUNI

Montag	3	10	17	24	
Dienstag	4	11	18	25	
Mittwoch	5	12	19	26	
Donnerstag	6	13	20	27	
Freitag	7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29
Sonntag	2	9	16	23	30

SEPTEMBER

Montag	2	9	16	23	30
Dienstag	3	10	17	24	
Mittwoch	4	11	18	25	
Donnerstag	5	12	19	26	
Freitag	6	13	20	27	
Samstag	7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29

DEZEMBER

Montag	2	9	16	23	30
Dienstag	3	10	17	24	31
Mittwoch	4	11	18	25	
Donnerstag	5	12	19	26	
Freitag	6	13	20	27	
Samstag	7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29

JANUAR

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

FEBRUAR

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

MÄRZ

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

APRIL

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

MAI

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

JUNI

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

JULI

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

AUGUST

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

SEPTEMBER

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

OKTOBER

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

NOVEMBER

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

DEZEMBER

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

	Winter	Ostern	Pfingsten
Baden-Württemb.	–	02.04. – 13.04.	29.05. – 09.06.
Bayern	20.02. – 24.02.	02.04. – 14.04.	29.05. – 09.06.
Berlin	30.01. – 04.02.	02.04. – 14.04./30.04.	18.05.
Brandenburg	30.01. – 04.02.	04.04. – 14.04./30.04.	18.05.
Bremen	30.01. – 31.01.	26.03. – 11.04./30.04.	18.05./29.05.
Hamburg	30.01.	05.03. – 16.03.	30.04. – 04.05./18.05.
Hessen	–	02.04. – 14.04.	–
Mecklenb.-Vorp.	06.02. – 17.02.	02.04. – 11.04.	25.05. – 29.05.
Niedersachsen	30.01. – 31.01.	26.03. – 11.04./30.04.	18.05./29.05.
NRW	–	02.04. – 14.04.	29.05.
Rheinland-Pfalz	–	29.03. – 13.04.	–
Saarland	20.02. – 25.02.	02.04. – 14.04.	–
Sachsen	13.02. – 25.02.	06.04. – 14.04.	18.05.
Sachsen-Anhalt	04.02. – 11.02.	02.04. – 07.04.	21.05. – 26.05.
Schleswig-Holstein	–	30.03. – 13.04.	18.05.
Thüringen	06.02. – 11.02.	02.04. – 13.04.	25.05. – 29.05.

	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemb.	26.07. – 08.09.	29.10. – 02.11.	24.12. – 05.01.
Bayern	01.08. – 12.09.	29.10. – 03.11.	24.12. – 05.01.
Berlin	20.06./21.06. – 03.08.	01.10. – 13.10.	24.12. – 04.01.
Brandenburg	21.06. – 03.08.	01.10. – 13.10.	24.12. – 04.01.
Bremen	23.07. – 31.08.	22.10. – 03.11.	24.12. – 05.01.
Hamburg	21.06. – 01.08.	01.10. – 12.10.	21.12. – 04.01.
Hessen	02.07. – 10.08.	15.10. – 27.10.	24.12. – 12.01.
Mecklenb.-Vorp.	23.06. – 04.08.	01.10. – 05.10.	21.12. – 04.01.
Niedersachsen	23.07. – 31.08. ¹⁾	22.10. – 03.11.	24.12. – 05.01.
NRW	09.07. – 21.08.	08.10. – 20.10.	21.12. – 04.01.
Rheinland-Pfalz	02.07. – 10.08.	01.10. – 12.10.	20.12. – 04.01.
Saarland	02.07. – 14.08.	22.10. – 03.11.	24.12. – 05.01.
Sachsen	23.07. – 31.08.	22.10. – 02.11.	22.12. – 02.01.
Sachsen-Anhalt	23.07. – 05.09.	29.10. – 02.11.	19.12. – 04.01.
Schleswig-Holstein	25.06. – 04.08. ²⁾	04.10. – 19.10.	24.12. – 05.01.
Thüringen	23.07. – 31.08.	22.10. – 03.11.	24.12. – 05.01.

1) Auf den niedersächsischen Nordseeinseln gelten Sonderregelungen.

2) Auf den Inseln Sylt, Föhr, Helgoland und Amrum sowie auf den Halligen enden die Sommerferien eine Woche früher, die Herbstferien beginnen eine Woche früher.

26 MONTAG

2. Weihnachtstag

27 DIENSTAG

28 MITTWOCH

29 DONNERSTAG

30 FREITAG

31 SAMSTAG

Silvester

1 SONNTAG

Neujahr

Zerstöre deine Freude an dem, was du besitzt, nicht dadurch, dass du nach Dingen verlangst, die du nicht hast; aber denke daran, dass das, was du heute besitzt, einmal zu den Dingen gehörte, die du dir erhofft hast.

Epikur

20 MONTAG

Rosenmontag

21 DIENSTAG

Fastnacht

22 MITTWOCH

Aschermittwoch

23 DONNERSTAG

24 FREITAG

25 SAMSTAG

26 SONNTAG

9 MONTAG

Ostermontag

10 DIENSTAG

11 MITTWOCH

12 DONNERSTAG

13 FREITAG

14 SAMSTAG

15 SONNTAG

23 MONTAG

Welttag des Buches

24 DIENSTAG

25 MITTWOCH

26 DONNERSTAG

27 FREITAG

28 SAMSTAG

29 SONNTAG

28 MONTAG

Pfingstmontag

29 DIENSTAG

30 MITTWOCH

31 DONNERSTAG

1 FREITAG

2 SAMSTAG

3 SONNTAG

Begegne jedem Problem mit der Haltung: „Ich bin stärker als du. Ich werde eine Lösung finden.“

Vielleicht hast du auch schon einmal gedacht: „Das schaffe ich nicht. Das ist zu viel für mich.“ Nun, die Folgen waren wahrscheinlich, dass du dich hoffnungslos, schwach und hilflos gefühlt hast. Und doch hast du die Krise gemeistert. Mehr Kraft und Mut bekommst du, wenn du dir die Einstellung zulegst: „Ich weiß zwar noch nicht wie, aber ich werde einen Weg finden. Es gibt immer eine Lösung.“ Mit dieser Einstellung wirst du dich auf die Suche nach einer Lösung machen, vielleicht andere Menschen um Hilfe bitten oder deine Kreativität aktivieren.

24 MONTAG

Heiligabend

25 DIENSTAG

1. Weihnachtstag

26 MITTWOCH

2. Weihnachtstag

27 DONNERSTAG

28 FREITAG

29 SAMSTAG

30 SONNTAG

Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle, die Autoren des
Lebensfreude-Kalenders, arbeiten seit mehr als 20 Jahren
als Diplom-Psychologen.



In ihren Selbsthilfe-Ratgebern und auf ihren Internetseiten

www.palverlag.de
www.psychotipps.com

geben Sie Hilfesuchenden Tipps und Ratschläge für die Lösung
persönlicher und zwischenmenschlicher Probleme.