

# EIN GUTER PLAN

2020 – Zweitausendzwanzig®

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

If found, please contact

## Einleitung

Wir glauben: Das wichtigste Buch in deinem Leben sollte über dein Leben sein. Deswegen ist es schön, dass *Ein guter Plan* ein Jahr lang dein Begleiter sein darf. Er kann dir helfen, jeden Tag etwas achtsamer zu gestalten, auf deine Bedürfnisse zu achten und deine Ziele entspannter zu erreichen.

Dieses Buch hat den Begriff *ganzheitlicher Terminkalender* geprägt und ist mit über 150.000 verkauften Exemplaren einer der erfolgreichsten Planer überhaupt. Nicht ohne Grund: Denn ein Terminkalender, der dich jeden Tag begleitet, ist ideal, um Konzepte wie Achtsamkeit, Stressvermeidung und Selbstliebe ganz pragmatisch in den Alltag zu integrieren. Inzwischen erweitern wir diese Themen und wollen den Fokus mehr auf deine allgemeine mentale Gesundheit richten. Dazu gehört zum Beispiel auch die Prävention gegen Burnout und emotionale Erschöpfung.

Im Laufe des Jahres werden wir dir ziemlich viele Fragen stellen. Die Antworten sind gar nicht immer das Wichtigste, sondern die kurzen Momente, die du dabei in dich horchst. Es liegt in der Natur der Sache, dass das ganze Thema sehr persönlich ist. Einige Techniken werden dich vielleicht wütend machen oder nerven. Alles, was sich schlecht anfühlt, kannst du getrost ignorieren. In *Ein guter Plan* lassen wir Zwang und Druck links liegen. Denn Achtsamkeit und Selbstliebe sind kein Wettbewerb und es gibt auch keine Fleißbienenchen. Zumindest nicht von uns.

Los geht es mit einer Bestandsaufnahme im Lebensplaner. An welchem Punkt in deinem Leben stehst du? Wo willst du hin? Brauchst du Erfolg, um glücklich zu sein? Was ist überhaupt Glück für dich? Das geht ans Eingemachte, aber *Ein guter Plan* ist ja kein Wohlfühl-Buch. Dir zu erzählen, dass du alles erreichen kannst und dein Leben eine Abfolge extremer Glücksmomente sein muss, können andere besser. Wir finden: Du bist genug. Auch jetzt. In diesem Moment.

Das Herz dieses Planers ist aber der ganzheitliche Terminkalender. Hier kannst du nicht nur deine täglichen To-dos planen, sondern in der von uns entwickelten *Achtsamkeitsampel* auch markieren, wie es dir geht. Jeden Monat gibt es eine Reflexion und die Zielsetzung für den nächsten Monat. Am Ende findest du viele Listen und Platz für Notizen.

*Ein guter Plan* ist das, was du daraus machst. Ob du alle Denkanstöße ignorierst und nur Termine reinschreibst oder jede Befindlichkeit bis ins Detail analysierst: Es ist *dein* guter Plan. Wir würden uns aber freuen, wenn du dich auf diese Reise zu mehr Achtsamkeit, Glück und Wohlbefinden einlässt.

Wir wünschen dir nun ein achtsames Jahr *Zweitausendzwanzig*<sup>®</sup>. Wir laden dich ein, die nächsten zwölf Monate mehr auf deine Wünsche zu achten, aber auch herauszufinden, was du in dieser Welt bewegen kannst. Es ist o. k., wenn du erst mal dich selbst rettest, aber Gutes zu tun hilft ja nicht nur anderen, sondern eben auch dir. 2020 ist das perfekte Jahr dafür. Wir erklären es zum Jahr der *Selbstwirksamkeit*.

— Jan Lenarz, Milena Glimbowski

## **Bevor es losgeht: praktische Hinweise**

Bevor du dich mit den Inhalten von *Ein guter Plan* beschäftigst, haben wir hier noch ein paar Tipps aus der Praxis.

### **Gegen schlechte Laune**

Wenn *Ein guter Plan* nicht in einwandfreiem Zustand bei dir angekommen ist oder du das Buch generell blöd findest: Schreibe uns! Wir erstatten es dir ohne Angabe von Gründen. Das Leben ist kurz, da solltest du dich nicht noch zusätzlich über verknickte oder ungeeignete Bücher aufregen. Du erreichst uns ganz unkompliziert via E-Mail an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de).

### **Gegen Flecken**

Der Umschlag dieses Buches ist aus gefärbtem Leinen. Das sieht gut aus, hat aber einen großen Nachteil: Der Einband zieht Flecken fast magisch an. Du kannst sie nicht wegwischen, durch Wasser verläuft die Farbe und erzeugt starke Wasserflecken. Hast du *Ein guter Plan* komplett ruiniert, kannst du dich auf [einguterplan.de/einkaputterplan](http://einguterplan.de/einkaputterplan) um ein neues Exemplar bewerben.

### **Gegen Zuklappen**

Wenn du *Ein guter Plan* täglich nutzt, sollte es nach einiger Zeit von selbst flach aufgeschlagen liegen bleiben. Beschleunigen kannst du diesen Prozess, indem du das Buch mehrmals beherzt aufbiegst, damit der Buchrücken etwas weicher und die Bindung lockerer wird.

### **Gegen Fransen**

Die Lesezeichenbändchen können nach einer Weile ausfransen. Schnelle Abhilfe schafft ein Knoten am Ende.

### **Gegen Durchdrücken**

Du kannst auf diesem Papier mit Tinte, Kugelschreiber, Bleistift und Fineliner schreiben, für das beste Ergebnis empfehlen wir aber Gelroller. Auf [einguterplan.de/stift](http://einguterplan.de/stift) kannst du unseren Favoriten in passendem *Ein guter Plan*-Gold bestellen. Die Tinte ist schnelltrocknend und eignet sich somit auch für Linkshänder\*innen.

### **Gegen den Klimawandel**

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. Das spart 88 % CO<sub>2</sub>, 70 % Wasser und 60 % Energie im Vergleich zu Frischfaserpapier. Außerdem enthält es keine schädlichen Chemikalien und optischen Aufheller. Dieses Buch besteht ausschließlich aus veganen Materialien und wurde klimaneutral produziert. Mehr Infos findest du auf [einguterplan.de/klimawandel](http://einguterplan.de/klimawandel).

## **Wir brauchen dich jetzt**

Heutzutage noch einen Verlag zu gründen ist ein bisschen wahnsinnig. Der Buchmarkt hat sich in den letzten Jahren stark verändert, und alles ist abhängig von einer Sache: *aktuellen Bewertungen*.

Deswegen würden wir dich bitten, *Ein guter Plan* zu bewerten. Auf [einguterplan.de/bewerten](http://einguterplan.de/bewerten) kommst du direkt zum Formular, auch wenn du dieses Buch bei Amazon bestellt hast. Auf dieser Seite findest du außerdem ein kostenloses E-Book.

## **Du bist nicht allein**

Hast du Fragen zu Techniken in diesem Buch, kannst du sie mit anderen Nutzer\*innen auf [facebook.com/groups/einguterplan](https://facebook.com/groups/einguterplan) diskutieren. Wir freuen uns auch über Fotos, die du von deinem *Ein guter Plan* auf Instagram postest (#einguterplan).

Neue Achtsamkeitstipps bekommst du täglich auf [instagram.com/einguterplan](https://instagram.com/einguterplan) und [facebook.com/einguterplan](https://facebook.com/einguterplan).

## **Ein guter Plan – Die App**

Behalte Stressfaktoren im Blick, führe ein Dankbarkeitstagebuch und schule gute Gewohnheiten: Mit unserer App hast du unsere beliebtesten Achtsamkeitstechniken griffbereit auf deinem Smartphone. Du kannst sie kostenlos auf [einguterplan.de/app](http://einguterplan.de/app) für iOS und Android herunterladen. Auch hier freuen wir uns sehr über Bewertungen!

## **Der Dreizack für ein gutes Leben**

Neben *Ein guter Plan* haben wir noch andere Bücher im Sortiment, die den Anspruch haben, dein Leben zu einem guten zu machen. Möchtest du mehr Dankbarkeit und Selbstliebe in dein Leben bringen, eignet sich unser Tagebuch *Ein guter Tag* perfekt dafür. Hast du ein großes Projekt vor dir, ist unser achtsames Zielplanungsbuch *Ein gutes Projekt* der gute Freund an deiner Seite.

## **EIN GUTER PLAN**

*Ganzheitlicher Terminkalender für 365 Tage*

## **EIN GUTER TAG**

*Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch für 180 Tage*

## **EIN GUTES PROJEKT**

*Achtsames Erfolgsjournal für 100 Tage*

## Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Förderung von Selbstliebe und der Vermeidung von Stress. Wir sind keine Achtsamkeits-Gurus. Viele Techniken sind experimentell entstanden und basieren auf unseren eigenen Erfahrungen nach unseren Burnouts. Andere Techniken sind wiederum gut erforscht und etabliert, wieder andere sind in Zusammenarbeit mit unseren Nutzer\*innen entstanden. Wir erheben nicht den Anspruch, das Allheilmittel für mentale Gesundheit erschaffen zu haben. Aber wir plädieren für eine mentale Hygiene im Alltag. Die hier beschriebenen Techniken legen den Fokus auf dein Inneres. Dadurch kommst du bei dir selbst an und entziehst dich dem Hochgeschwindigkeits-Alltag. Wir haben das völlig verlernt. Aber genau wie wir täglich unsere Zähne putzen sollten, müssen wir auch unseren Verstand ab und zu von der Verarbeitung externer Reize befreien.

Je öfter du die Aufgaben hier im Lebensplaner durchgehst, desto leichter wird es dir fallen, deine innere Gefühlswelt schnell zu entschlüsseln. Übe dich mehrmals pro Woche darin, indem du die schon beantworteten Fragen noch mal schnell im Kopf durchgehst. Dafür reichen oft schon zwei Minuten. Du kannst viele Aufgaben sofort ausfüllen oder du wartest eine Weile, bis du etwas mehr Zeit und Ruhe hast. Lass dich auf die Techniken offen und neugierig ein und versuche genau darauf zu achten, wie du reagierst, wenn du die Aufgabenbeschreibungen liest. Sträubst du dich innerlich gegen die ein oder andere Frage, versuche herauszufinden, wieso das so ist.

## Das verstehen wir unter Achtsamkeit

Die Erklärung von Achtsamkeit klingt in allen Büchern zum Thema immer gleich. Der Begriff wurde in den 1970er-Jahren von Jon Kabat-Zinn geprägt und er besagt, dass man ohne Bewertung den Moment im Hier und Jetzt intensiv spüren soll. Richtig ist aber, dass dieses bewusste Im-Moment-Leben seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Religionen und Philosophien eine gängige Lebenseinstellung ist. Besonders im Buddhismus wurde diese Lehre schon vor 2.500 Jahren konkret praktiziert.

In *Ein guter Plan* gehen wir undogmatisch an das Thema heran und kombinieren alte Religionen und 70er-Jahre-Revival mit Berliner Straßenschläue. Wir sprechen dabei von *radikaler Achtsamkeit*. Denn wir mögen es praktikabel und unesoterisch. Alles, was funktioniert, kommt ins Buch. Alles, was unverständlich und uneffektiv ist, fliegt in der nächsten Auflage raus. Für uns bedeutet achtsam zu leben, ohne Be- oder gar Verurteilung das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse zu beleuchten, zu benennen und daraus Handlungen abzuleiten. Dafür verwenden wir auch gern den Begriff *Machtsamkeit*<sup>®</sup>. Denn mit Achtsamkeit allein ist noch nicht viel getan. Man muss auch etwas daraus *machen*. Und dieses Mindset verleiht dir *Macht*.

# Werte und Eigenschaften

Das letzte Mal, als du dich mit deinen Werten beschäftigt hast, ist vielleicht schon eine Weile her. Nun wird es Zeit, neu zu definieren, woran du glaubst und wofür du stehst.

**Schritt 1:** Wähle zwölf Werte aus der Liste, die dir wichtig sind. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst.

<b>Abenteuer</b>	<b>Glaubwürdigkeit</b>	<b>Fantasie</b>
<b>Achtsamkeit</b>	<b>Großzügigkeit</b>	<b>Realismus</b>
<b>Akzeptanz</b>	<b>Harmonie</b>	<b>Respekt</b>
<b>Authentizität</b>	<b>Herzlichkeit</b>	<b>Sanftmut</b>
<b>Balance</b>	<b>Hilfsbereitschaft</b>	<b>Selbstständigkeit</b>
<b>Beliebtheit</b>	<b>Humor</b>	<b>Sensibilität</b>
<b>Bescheidenheit</b>	<b>Intuition</b>	<b>Sicherheit</b>
<b>Dankbarkeit</b>	<b>Kontrolle</b>	<b>Spaß</b>
<b>Disziplin</b>	<b>Kreativität</b>	<b>Spiritualität</b>
<b>Effizienz</b>	<b>Leichtigkeit</b>	<b>Toleranz</b>
<b>Ehrlichkeit</b>	<b>Leidenschaft</b>	<b>Tradition</b>
<b>Empathie</b>	<b>Liebe</b>	<b>Transparenz</b>
<b>Entwicklung</b>	<b>Loyalität</b>	<b>Treue</b>
<b>Erfolg</b>	<b>Mitgefühl</b>	<b>Unabhängigkeit</b>
<b>Fairness</b>	<b>Mut</b>	<b>Verantwortung</b>
<b>Flexibilität</b>	<b>Nachhaltigkeit</b>	<b>Verlässlichkeit</b>
<b>Freiheit</b>	<b>Neugierde</b>	<b>Vertrauen</b>
<b>Fröhlichkeit</b>	<b>Nähe</b>	<b>Weisheit</b>
<b>Geduld</b>	<b>Offenheit</b>	<b>Wissen</b>
<b>Gelassenheit</b>	<b>Optimismus</b>	<b>Wohlstand</b>
<b>Gerechtigkeit</b>	<b>Ordnung</b>	<b>Zugehörigkeit</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>Perfektion</b>	<b>Zuverlässigkeit</b>

**Schritt 2:** Schreibe die zwölf Werte nun auf der nächsten Seite untereinander auf, die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche deine wichtigsten Werte sind, definieren wir in Schritt 3.







**Gesundheit, Fitness und Lebensstil würden am besten so aussehen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**In Bezug auf Freizeit und Freundschaften wäre das ideal:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Dein Jahr in Pixeln

Für diese Technik brauchst du Stifte in fünf verschiedenen Farben. Jede Spalte steht für einen Monat, jedes Kästchen für einen Tag. Markiere jeden Tag mit einer Farbe, wie du dich gefühlt hast. Unser Vorschlag: Rot steht für sehr gut, Orange für gut, Gelb für o. k., Grün für eher schlecht und Blau für sehr schlecht. Möchtest du bestimmte emotionale Besonderheiten markieren, kannst du zusätzlich Symbole in das Kästchen zeichnen, zum Beispiel ein x für eine Panikattacke. Diese Faktoren kannst du selbst definieren.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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												

## Deine Farben

- Sehr gut*
- Gut*
- O. k.*
- Eher schlecht*
- Sehr schlecht*

## Deine besonderen Faktoren

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Deine Gefühlswelt

Eine Vielzahl von Theorien und empirischen Befunden sprechen für die Annahme, dass ein adäquater Umgang mit Emotionen eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit spielt. Welche Emotionen verpürst du am häufigsten? Welche davon möchtest du in diesem Jahr weiter ausbauen und welche reduzieren? Bewerte von 1 bis 5, welche Rolle diese Emotionen spielen, und markiere, falls du mehr oder weniger davon spüren möchtest. Ganz nebenbei lernst du die Vokabeln der Gefühlswelt. Das kann dir helfen, deine Emotionen klarer zu benennen, wenn du achtsam in dich horchst. Du kannst diese Liste auch immer wieder ansehen, wenn du deine Monate planst. Dann kannst du überlegen, ob du Aktivitäten einplanen solltest, die Emotionen verursachen, die du fördern möchtest.

Aggressiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Aktiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Albern	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Angespannt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ängstlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Apathisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Argwöhnisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Arrogant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Aufgedreht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Ausgeglichen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ausgelaugt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Bedrückt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Befreit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Befriedigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Begeistert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Begierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Behütet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Bekümmert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Belastet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Beleidigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Belustigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Berührt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Beschämt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Besorgt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Betroffen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Betrübt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Beunruhigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Boshaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Charmant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Dankbar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Desinteressiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Distanziert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Dünnhäutig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Durcheinander	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Eifersüchtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Eingeengt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Einsam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Empathisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Empfindlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Empört	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Energielos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Energisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Engagiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Enthemmt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Enthusiastisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Entmutigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Entschlossen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Entspannt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Enttäuscht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erfüllt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erheitert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erniedrigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ernüchtert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erregt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erschöpft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erwartungslos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erwartungsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Euphorisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Extrovertiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Faul	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Feindselig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Frei	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -

Freudig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Freudlos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Freundlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Frustriert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Furchtlos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Fürsorglich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gedrängt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Geduldig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gehässig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gehemmt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gelangweilt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gelassen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Geliebt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gemütlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Genervt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gestresst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gleichgültig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Hart	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Hasserfüllt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Heiter	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Hektisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Herzlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Hoffnungsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Inspiriert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Intellektuell	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Introvertiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Jähzornig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Kritisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Kühl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Lebhaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Leer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Leidenschaftlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Liebevoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Liebles	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Locker	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Lustig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Melancholisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Misstrauisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Mitfühlend	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Motiviert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Müde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Mutig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Nachdenklich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Naiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Neidisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Nett	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Neugierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Offen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Optimistisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Passiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Pessimistisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Positiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Rastlos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ruhig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Schüchtern	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Schwermütig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Selbtsicher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Sensibel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Siegessicher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Skeptisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Sorglos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Stolz	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Streitlustig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Träge	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Traurig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Trotzig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Überfordert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Unentschlossen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Ungeduldig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Unnahbar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Unruhig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Unsicher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Unverstanden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Unzufrieden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Verärgert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Verbittert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Verkrampft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Verzweifelt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Vorwurfsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Wehmütig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Wissbegierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Zaghaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Zärtlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Zufrieden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Zynisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -



## Eine gute Tat

Es ist o. k., wenn du erst mal dich selbst rettetest, heißt es am Anfang dieses Buches. Das soll besagen, dass es keinem hilft, wenn du dich für andere verausgabst, solange es dir selbst nicht gut geht. Aber das Schöne ist: Gutes zu tun hilft nicht nur anderen, sondern eben auch dir, denn es macht nachweislich glücklich. Unser Jahresmotto Zweitausendzwanzich<sup>®</sup> soll deswegen auch nicht an deinen Egoismus appellieren, sondern an deine Fähigkeit, Gutes zu bewirken. Überlege nun: Was kannst du in dieser Welt verändern? Wem kannst du helfen? Was willst du Gutes tun? Denke dabei gerne groß, du kannst mehr, als du dir zutraust. Aber denke auch lokal: Wen in deinem Umfeld oder Kiez kannst du unterstützen?

### So kann ich anderen helfen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das kann ich an meinem (Konsum-)Verhalten verbessern:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wann hast du das letzte Mal ...

Dies ist eine intuitive Aufgabe. Beobachte, wie du dich fühlst, wenn du ankreuzt, wann du Folgendes das letzte Mal erlebt hast.

	<i>noch nie</i>	<i>ist lange her</i>	<i>ist etwas her</i>	<i>neulich</i>	<i>gerade erst</i>
Verliebt gewesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Neues ausprobiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemandem vergeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dich totgelacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas gelernt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemandem geholfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treiben gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportlich völlig verausgabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Richtig entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Verrücktes gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen verbunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dankbarkeit artikuliert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dein Leben reflektiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine tolle Idee gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dich selbst überrascht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Problem gelöst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **S.M.A.R.T.Y.**

Um Ziele zu erreichen, müssen sie konkret definiert sein. Dafür hat sich die S.M.A.R.T.-Technik etabliert. *Specific*, *measurable*, *achievable*, *relevant* und *time bound* sollen die Ziele sein. So wird „Ich will mehr Sport treiben“ zu „Ich will in drei Monaten fünf Kilometer joggen können, um fitter zu werden“. Wir fügen dem System aber noch einen sechsten Faktor hinzu: *joy*. Diese zugegeben etwas holprige Formulierung fehlt vielen Zielen nämlich. Denn die Unternehmung soll dir auch Freude bereiten. Einfach eine Errungenschaft nach der nächsten zu erreichen ist nicht sehr erfüllend, wenn dir der Prozess keinen Spaß macht. In unserem Beispiel wäre das S.M.A.R.T.Y.-Ziel also „Ich will in drei Monaten fünf Kilometer joggen können, um fitter zu werden, weil es mir viel Spaß macht, regelmäßig laufen zu gehen und eine bessere Kondition zu haben“.

**Specific** – Was willst du konkret machen?

---

**Measurable** – Wie viel / wie lang / wie groß soll das Ergebnis sein?

---

**Achievable** – Was ist ein schaffbares Ziel?

---

**Relevant** – Warum ist das Erreichen des Ziels relevant für dich?

---

**Time bound** – Bis wann willst du dein Ziel erreicht haben?

---

**Joy** – Was bereitet dir an dem Prozess dahin Freude?

---

Jede neue Errungenschaft, die dir Freude bereitet, ist gut. Aber bedenke, dass du dich nicht nur über deine Leistung definieren solltest. Erfolg liegt nicht immer nur in deiner Hand, oft haben viele externe Faktoren Einfluss auf das Ergebnis. Und das eigene Selbstbewusstsein in die Hände von externen Faktoren zu geben ist *kein* guter Plan.



# Wohlfühllevel

Wie geht es uns denn heute? Bewerte die folgenden Aussagen von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark). Mach diese Übung jedes Quartal, um eine Veränderung zu sehen.

	Ende 2019	Q1 2020	Q2 2020	Q3 2020	Q4 2020
Ich fühle mich glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich akzeptiere mich, so wie ich bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Arbeit erfüllt mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genug Freizeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich nicht überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe gut und genug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme Wertschätzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin nicht selbstkritisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich pflege soziale Kontakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lächle oft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich tue Gutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Überlege dir noch weitere Aussagen, die dir wichtig sind und die du gerne beobachten möchtest.

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trage Werte von 0 bis 10 ein

## Was gibt dir Energie?

Wenn du benennen kannst, was dir im Leben Energie und Kraft gibt, kannst du vielleicht darauf hinarbeiten, davon mehr in dein Leben zu integrieren. So vermeidest du Situationen, die dir Energie rauben. Kreuze einfach an!

- |  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Allein sein           | <input type="checkbox"/> Im Internet surfen  | <input type="checkbox"/> Essen gehen |
| <input type="checkbox"/> Unter Menschen sein   | <input type="checkbox"/> Spielen             | <input type="checkbox"/> Kochen      |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Freund*innen | <input type="checkbox"/> Lesen               | <input type="checkbox"/> Wellness    |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Familie      | <input type="checkbox"/> Serien/Filme gucken | <input type="checkbox"/> Arbeiten    |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Partner*in   | <input type="checkbox"/> In der Natur sein   | <input type="checkbox"/> Ausflüge    |
| <input type="checkbox"/> Sport treiben         | <input type="checkbox"/> Meditieren          | <input type="checkbox"/> Reisen      |
| <input type="checkbox"/> Malen, Basteln        | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeiten      | <input type="checkbox"/> Heimwerken  |
| <input type="checkbox"/> Musik machen          | <input type="checkbox"/> Feiern gehen        | <input type="checkbox"/> Nichts tun  |

## Wie gut schläfst du?

Alle Achtsamkeitsübungen haben wenig Effekt, wenn du übermüdet bist. Bewerte in jedem Quartal, wie sehr folgende Faktoren auf dich zutreffen, von 0 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu).

	Ende 2019	Q1 2020	Q2 2020	Q3 2020	Q4 2020
Ich nutze kein/en Handy/Computer vorm Schlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe immer zur selben Zeit ins Bett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe tiefenentspannt ins Bett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Bett ist sehr bequem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe schnell ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine externen Faktoren stören meinen Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe tief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Zimmer ist nachts sehr dunkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Zimmer ist nachts sehr leise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin morgens sofort topfit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trage Werte von 0 bis 10 ein

## Was erzeugt Stress bei dir?

Wenn du nicht weißt, was deine größten Stressfaktoren sind, ist all die Achtsamkeit für die Katz. Denn dann kann dich schon eine dieser Situationen aus dem Gleichgewicht bringen. Kreuze an, was dich in Unruhe versetzt.

- Allein sein
- Unter Menschen sein
- Zeit mit Freund\*innen
- Zeit mit Familie
- Zeit mit Partner\*in
- Sport treiben
- Keinen Sport treiben
- Einkaufen
- Arbeiten
- Nicht arbeiten können
- Prüfungen
- Vorträge
- Reisen
- Deadlines
- Organisatorisches
- Geschäftstermine
- Konflikte im Job
- Konflikte privat
- Ungewissheit im Job
- Ungewissheit privat
- Unerledigte Aufgaben
- Telefonieren
- Nichts tun
- Listen ausfüllen ...

## Wie gefährdet bist du für Burn-out?

Überarbeitung ist nur einer von vielen Gründen, die Burn-out begünstigen (siehe [einguterplan.de/burnout](http://einguterplan.de/burnout)). Behalte diese Faktoren deswegen immer im Blick und bewerte sie einmal pro Quartal.

	Ende 2019	Q1 2020	Q2 2020	Q3 2020	Q4 2020
Ich habe viel Kontrolle im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe privat viel Kontrolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme viel Lob im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme privat viel Lob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erfahre Gruppenzugehörigkeit im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erfahre privat viel Gruppenzugehörigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen in meinem Umfeld werden fair behandelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt keine Wertekonflikte im Job/Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin im Job/Studium nicht überarbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin privat nicht gestresst/überarbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trage Werte von 0 bis 10 ein

## Burnout-Anzeichen im Blick behalten

Ein Burnout kommt für Betroffene oft überraschend, denn die Symptome zeigen sich schleichend und werden oft nur als typische Begleiterscheinung von Stress wahrgenommen. Deswegen ist es wichtig, die Anzeichen zu kennen. Bewerte folgende Faktoren von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark). Auf [einguterplan.de/burnout-abwenden](http://einguterplan.de/burnout-abwenden) haben wir einen typischen Verlauf eines Burnout und Tipps, wie du ihn abwenden kannst, aufgeschrieben.

	Ende 2019	Q1 2020	Q2 2020	Q3 2020	Q4 2020
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe sehr hohe Ansprüche an meine Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke konstant an meine Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe unruhig oder zu wenig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse unregelmäßig oder gehetzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe wenig Struktur und Routinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir wenig Zeit für Sport oder Hobbys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin konstant gestresst oder angespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft krank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite auch angeschlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich procrastiniere viel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin unkonzentriert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verabrede mich privat nur sehr vage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich genüge meinen Ansprüchen nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ende 2019	Q1 2020	Q2 2020	Q3 2020	Q4 2020
Ich konsumiere viele Genussmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gestalte meine Freizeit exzessiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erledige Aufgaben sehr ungenau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verschiebe viel / bin unzuverlässig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin viel allein und rede kaum mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Angst, nicht erfolgreich zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vernachlässige alte Interessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, dass mir alles über den Kopf wächst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe nichts, worauf ich mich wirklich freue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse mich von Rückschlägen verunsichern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere aggressiv auf Kritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich leer oder traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kleine Schwankungen gerade im niedrigen Bereich haben keine große Aussagekraft und sind manchmal einfach von der Tagesform abhängig. Bewertest du aber wiederholt viele der Aussagen mit 7 oder höher, solltest du dir Hilfe suchen. Auf [einguterplan.de/erstehilfe](http://einguterplan.de/erstehilfe) haben wir dir einen Leitfaden dazu geschrieben. Viele der hier beschriebenen Aussagen können auch Gründe abseits von Burnout haben, im Zweifel wende dich bitte an Expert\*innen oder spreche mit deiner/deinem Hausärztin/Hausarzt.

Beachte auch, dass ein nahender Burnout kein Versagen deinerseits darstellt. Oft sind die Gründe für diese emotionale Erschöpfung nämlich nicht ein zu hoher Anspruch an dich selbst oder destruktive Denk- und Verhaltensweisen, sondern einfach schlechte Lebensumstände wie schädliche Arbeitsbedingungen oder eine zu hohe Belastung im Privatleben. Achtsamkeit und Selbstfürsorge können nur bedingt bei strukturellen oder gesellschaftlichen Missständen helfen. So oder so: Die Bewusstmachung von Burnout-Anzeichen ist der erste Schritt für positive Veränderung. Selbsterkenntnis, und damit Achtsamkeit, ist immer die Basis für Wandel.

# Deine Bedürfnisse

Bei Bedürfnissen unterscheidet man zwischen *Defizitbedürfnissen*, also Bedürfnissen, deren Nichterfüllung zu Leidensdruck führen kann, und *Wachstumsbedürfnissen*, deren Erfüllung uns Genugtuung beschert, die aber nicht unbedingt überlebensnotwendig sind. Bewerte nun folgende Faktoren von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr stark), wie sehr du deine Bedürfnisse als befriedigt betrachtest. Beachte, dass nicht jeder Mensch jedem Bedürfnis den gleichen Stellenwert beimisst. Du musst also nicht alle Faktoren als *sehr erfüllt* bewerten, um ein gutes Leben zu leben. Wenn du magst, kannst du hinter jedem Bedürfnis ankreuzen, ob du ihm im kommenden Quartal besonders viel Aufmerksamkeit schenken möchtest. Bedenke dabei aber, dass dies die großen Stellschrauben deines Lebens sind: Sich Verbesserungen in bestimmten Bereichen zu wünschen ist leicht, diese umzusetzen jedoch nicht. Wiederhole diese Technik einmal pro Quartal.

## Ende 2019

### *Defizitbedürfnisse*

- Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf
- Gesundheit (physisch und psychisch)
- Sicherheit, Wohnen, Finanzen
- Soziale Bedürfnisse

### *Wachstumsbedürfnisse*

- Erfüllung, spiritueller Sinn
- Selbstverwirklichung, Kunst
- Anerkennung, Erfolg
- Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit

## 1. Quartal 2020

### *Defizitbedürfnisse*

- Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf
- Gesundheit (physisch und psychisch)
- Sicherheit, Wohnen, Finanzen
- Soziale Bedürfnisse

### *Wachstumsbedürfnisse*

- Erfüllung, spiritueller Sinn
- Selbstverwirklichung, Kunst
- Anerkennung, Erfolg
- Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit

# Teil 2: Terminkalender

## Anleitung Terminkalender

Wir erklären dir nun kurz, wie du den Terminkalender-Teil von *Ein guter Plan* benutzen kannst. Verwende nur die Werkzeuge, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir zum Beispiel nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es einfach. *Ein guter Plan* begleitet dich ein Jahr lang, Tag für Tag. Quäle dich also nicht täglich mit Aufgaben, die dir gar nicht liegen.

### So handhaben wir Feier- und Geburtstage

Wichtig: In der Wochenansicht sind nur die gesetzlichen deutschen Feiertage vermerkt! Trage also als Erstes die spezifischen Feiertage für dein Bundesland in den Terminkalender ein. Du findest sie in der Jahresübersicht. Eine Übersicht für Geburtstage findest du ab Seite 68. Trage dort das Datum und den Namen der Person ein. Geschenkideen kannst du übrigens das ganze Jahr über auf der Liste am Ende dieses Planers sammeln.



Monatsplanung: Normaler Tag, Feiertag in allen Bundesländern, Feiertag in bestimmten Bundesländern

### Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je einer Doppelseite pro Woche. Links hast du Platz für deine Termine. Die meisten Menschen haben selten mehr als fünf davon am Tag. Der Platz reicht dir hoffentlich.

Ganz oben neben dem Datum findest du Hinweise auf bundesweite Feiertage in Grün oder andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● markiert. Mach mit dieser Information, was du möchtest (ignorieren, Kristalle aufladen ...).











Wochenansicht: Feiertag in allen Bundesländern, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond

Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel*. Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren, die dein Wohlbefinden stark beeinflussen, bewerten. So erkennst du Stressmuster schnell. Schon die wenigen Sekunden Reflexion, die dafür nötig sind, lenken den Fokus auf deinen Allgemeinzustand.

## Die Achtsamkeitsampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schlaf		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wie geht es dir?
Ernährung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hast du dich genug bewegt?
Wellness		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wie hoch ist dein Stresslevel?

Auf der linken Seite findest du unten rechts einen kleinen Habit-Tracker. Damit kannst du eine gute Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mach einfach jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung definieren. Weitere Habit-Tracker findest du in den Monatsreflexionen. Die Uhrzeiten unter dem Habit-Tracker in der Wochenansicht nennen dir Sonnenauf- und -untergang. Dies ist nur ein Näherungswert, es sei denn, du wohnst exakt in der Mitte von Deutschland – darauf basieren diese Zahlen nämlich.



*Habit-Tracker oder der kleinste Konfetti-Bastelbogen der Welt: Du entscheidest!*

## Ein guter Tipp: Un-Termine

Markiere dir jeden Sonntag einen Un-Termin für die kommende Woche. Dies sind kleine Zeiteinheiten nur für dich. Sie dienen deiner psychischen Gesundheit. Behandle sie mit mindestens derselben Wichtigkeit wie berufliche Termine oder Freizeitaktivitäten. Es ist dein Leben, du musst dich vor niemandem rechtfertigen. Nutze diese Einheiten für Reflexion, die Benutzung von *Ein guter Plan*, zum Meditieren, Lesen, Spielen oder für den Mittagsschlaf. Je mehr es deiner Regeneration und Ruhe dient, desto besser. Sei stolz auf diese Zeit! Verteidige sie mit allen Mitteln.



## Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der rechten Seite gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Wir trennen hier zwischen Pflicht (deine beruflichen Aufgaben) und Kür (deine privaten Aufgaben). Trage bei Kür möglichst nicht nur ungeliebte Aufgaben wie Wäschewaschen und Rechnungen bezahlen ein, sondern versuche schon am Wochenstart, die Namen von Freund\*innen und Familienmitgliedern einzutragen, mit denen du in der Woche Kontakt haben möchtest. Auch Wellness-Aktivitäten wie Sport, Massagen, Sauna und Meditation sollten zu deinen To-dos gehören. Du hast jedes Recht der Welt, diesen Dingen mindestens so viel Wichtigkeit zu verleihen wie den Aufgaben, mit denen du dein Geld verdienst.

Unten kannst du den Fokus der Woche definieren, damit du immer Klarheit über dein wichtigstes Projekt hast. Am besten definierst du ihn direkt zu Beginn der Woche. Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikromanagement zu verfallen, dich von einer kleinen Aufgabe zur nächsten zu hangeln und dabei das große Ganze zu übersehen. Darunter haben wir dir jede Woche einen mehr oder weniger nützlichen Tipp zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Gesundheit aufgeschrieben. Es sind kleine Gedankenanstöße, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. Manchmal sind sie pragmatisch, manchmal pathetisch. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Da dort kein Platz für Quellenangaben ist, sammeln wir diese auf [einguterplan.de/quellen](http://einguterplan.de/quellen).

## Die Reflexionen

Nach jedem Monat findest du zwei Seiten mit Reflexionen und zwei Seiten für die Planung des nächsten Monats. Viele Nutzer\*innen von *Ein guter Plan* halten diese vier Seiten für die wertvollste Technik. Jeden Monat einmal innezuhalten und das Geschaffte zu verinnerlichen hat eine ungemein heilende und entschleunigende Wirkung. Oft vergisst man einfach, was man im Alltagsstress so alles erledigt hat. Aber nichts, was man im Leben schafft, ist selbstverständlich. Diese Reflexionen sind also ein guter Moment, um sich selbst ein bisschen zu feiern.

Dort findest du auch einen Habit-Tracker. Definiere jeden Monat bis zu vier gute Gewohnheiten, denen du frönen möchtest, und mach jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du erfolgreich warst. Beachte auch, dass du alle Highlights des Monats in die Liste ganz am Ende des Buches übertragen kannst. Dann hast du eine tolle Übersicht mit all den schönen Dingen, die passiert sind. Probleme und Sorgen haben die leidige Eigenart, sehr laut in deinem Kopf umherzuturnen. Aber wenn wir uns an das Gute erinnern, geben wir den negativen Gedanken weniger Macht.

Abschließend möchten wir dazu aber noch mal erwähnen, dass es kein Drama ist, wenn dein Leben nicht nur aus Highlights besteht und deine Liste mit positiven Ereignissen nicht schon nach zwei Wochen überquillt. Das Stichwort lautet *Emodiversity*. Menschen sind mental gesünder, wenn sie alle Facetten der Gefühlswelt erleben. Dazu gehören eben auch Wut, Trauer und sogar Langeweile.

# Schulferien 2020

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BB	23.12.19– 03.01.20	03.02.– 08.02.20	06.04.– 17.04.20	22.05.20	25.06.– 08.08.20	12.10.– 24.10.20	21.12.20– 02.01.21
BE	23.12.19– 04.01.20	03.02.– 08.02.20	06.04.– 17.04.20	22.05.20	25.06.– 07.08.20	12.10.– 24.10.20	21.12.20– 02.01.21
BW	23.12.19– 04.01.20	–	06.04.– 18.04.20	02.06.– 13.06.20	30.07.– 12.09.20	26.10.– 30.10.20	23.12.20– 09.01.21
BY	23.12.19– 04.01.20	24.02.– 28.02.20*	06.04.– 18.04.20	02.06.– 13.06.20	27.07.– 07.09.20	31.10.–06.11. +18.11.20**	23.12.20– 09.01.21
HB	21.12.19– 06.01.20	03.02.– 04.02.20	28.03.– 14.04.20	22.05. + 02.06.20	16.07.– 26.08.20	12.10.– 24.10.20	23.12.20– 08.01.21
HE	23.12.19– 11.01.20	–	06.04.– 18.04.20	–	06.07.– 14.08.20	05.10.– 17.10.20	21.12.20– 09.01.21
HH	20.12.19– 03.01.20	31.01.20	02.03.– 13.03.20	18.05.– 22.05.20	25.06.– 05.08.20	05.10.– 16.10.20	21.12.20– 04.01.21
MV	23.12.19– 04.01.20	10.02.– 21.02.20	06.04.– 15.04.20	22.05. + 29.05.– 02.06.20	22.06.– 01.08.20	05.10.–10.10. + 02.11.–03.11.20	21.12.20– 02.01.21
NI	23.12.19– 06.01.20	03.02.– 04.02.20	30.03.– 14.04.20	22.05. + 02.06.20	16.07.– 26.08.20	12.10.– 23.10.20	23.12.20– 08.01.21
NRW	23.12.19– 06.01.20	–	06.04.– 18.04.20	02.06.20	29.06.– 11.08.20	12.10.– 24.10.20	23.12.20– 06.01.21
RP	23.12.19– 06.01.20	17.02.– 21.02.20	09.04.– 17.04.20	–	06.07.– 14.08.20	12.10.– 23.10.20	21.12.– 31.12.20
SL	23.12.19– 03.01.20	17.02.– 25.02.20	14.04.– 24.04.20	–	06.07.– 14.08.20	12.10.– 23.10.20	21.12.– 31.12.20
SN	21.12.19– 03.01.20	10.02.– 22.02.20	10.04.– 18.04.20	22.05.20	20.07.– 28.08.20	19.10.– 31.10.20	23.12.20– 02.01.21
ST	23.12.19– 04.01.20	10.02.– 14.02.20	06.04.– 11.04.20	18.05.– 30.05.20	16.07.– 26.08.20	19.10.– 24.10.20	21.12.20– 05.01.21
SH	23.12.19– 06.01.20	–	30.03.– 17.04.20	22.05.20	29.06.– 08.08.20	05.10.– 17.10.20	21.12.20– 06.01.21
TH	21.12.19– 03.01.20	10.02.– 14.02.20	06.04.– 18.04.20	22.05.20	20.07.– 29.08.20	17.10.– 30.10.20	23.12.20– 02.01.21

\* Heißen in Bayern Frühjahrsferien \*\* 18.11. nur für Schüler\*innen frei, nicht für Lehrer\*innen

A	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Bgd.	23.12.19– 06.01.20	10.02.– 15.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	04.07.– 06.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
Ktn.	23.12.19– 06.01.20	10.02.– 15.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	11.07.– 13.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
NÖ	23.12.19– 06.01.20	03.02.– 08.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	04.07.– 06.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
OÖ	23.12.19– 06.01.20	17.02.– 22.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	11.07.– 13.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
Sbg.	23.12.19– 06.01.20	10.02.– 15.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	11.07.– 13.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
Stmk.	23.12.19– 06.01.20	17.02.– 22.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	11.07.– 13.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
T	23.12.19– 06.01.20	10.02.– 15.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	11.07.– 13.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
Vbg.	23.12.19– 06.01.20	10.02.– 15.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	11.07.– 13.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21
W	23.12.19– 06.01.20	03.02.– 08.02.20	04.04.– 14.04.20	30.05.– 02.06.20	04.07.– 06.09.20	27.10.– 31.10.20	24.12.20– 06.01.21

## Feiertage in Österreich (nur gesetzliche)

01.01.20 Neujahr  
06.01.20 Heilige Drei Könige  
13.04.20 Ostermontag  
01.05.20 Staatsfeiertag  
21.05.20 Christi Himmelfahrt  
01.06.20 Pfingstmontag  
11.06.20 Fronleichnam

15.08.20 Mariä Himmelfahrt  
26.10.20 Nationalfeiertag  
01.11.20 Allerheiligen  
08.12.20 Mariä Empfängnis  
25.12.20 Weihnachten  
26.12.20 Stefanitag

## Islamische Feiertage

24.04.–24.05.20 Ramadan  
24.05.–26.05.20 Fastenbrechen  
31.07.–03.08.20 Opferfest  
20.08.20 Islamisches Neujahr

## Jüdische Feiertage

08.04.–16.04.20 Pessach  
28.04.–29.04.20 Unabhängigkeitstag  
28.05.–30.05.20 Wochenfest  
18.09.–20.09.20 Neujahr  
27.09.–28.09.20 Versöhnungstag  
02.10.–09.10.20 Laubhüttenfest  
10.10.–11.10.20 Schlussfest/Torafest

Jan 20	Feb 20	Mär 20	Apr 20	Mai 20	Jun 20
1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1 Pfingstmontag W23
2	2	2 W10	2	2	2
3	3 W6	3	3	3	3
4	4	4	4	4 W19	4
5	5	5	5	5	5
6* W2	6	6	6 W15	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8*	8	8*	8 W24
9	9	9 W11	9	9	9
10	10 W7	10	10 Karfreitag	10	10
11	11	11	11	11 W20	11*
12	12	12	12*	12	12
13 W3	13	13	13 Ostermontag W16	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15 W25
16	16 W8	16 W12	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 W21	18
19	19	19	19	19	19
20 W4	20	20	20 W17	20	20
21	21	21	21	21 Christi Himmelfahrt	21
22	22	22	22	22	22 W26
23	23	23 W13	23	23	23
24	24 W9	24	24	24	24
25	25	25	25	25 W22	25
26	26	26	26	26	26
27 W5	27	27	27 W18	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29 W27
30		30 W14	30	30	30
31		31		31*	

**06.01.** Heilige Drei Könige; *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt*

**08.03.** Weltfrauentag; *Berlin*

**12.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**08.05.** Tag der Befreiung; *Berlin (einmalig)*

**31.05.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

**11.06.** Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

Jul 20	Aug 20	Sep 20	Okt 20	Nov 20	Dez 20
1	1	1	1	1*	1
2	2	2	2	2 <sup>W45</sup>	2
3	3 <sup>W32</sup>	3	3 <sup>T. d. Deutschen Einheit</sup>	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5 <sup>W41</sup>	5	5
6 <sup>W28</sup>	6	6	6	6	6
7	7	7 <sup>W37</sup>	7	7	7 <sup>W50</sup>
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9 <sup>W46</sup>	9
10	10 <sup>W33</sup>	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12 <sup>W42</sup>	12	12
13 <sup>W29</sup>	13	13	13	13	13
14	14	14 <sup>W38</sup>	14	14	14 <sup>W51</sup>
15	15*	15	15	15	15
16	16	16	16	16 <sup>W47</sup>	16
17	17 <sup>W34</sup>	17	17	17	17
18	18	18	18	18*	18
19	19	19	19 <sup>W43</sup>	19	19
20 <sup>W30</sup>	20	20	20	20	20
21	21	21 <sup>W39</sup>	21	21	21 <sup>W52</sup>
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23 <sup>W48</sup>	23
24	24 <sup>W35</sup>	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 <sup>1. Weihnachtstag</sup>
26	26	26	26 <sup>W44</sup>	26	26 <sup>2. Weihnachtstag</sup>
27 <sup>W31</sup>	27	27	27	27	27
28	28	28 <sup>W40</sup>	28	28	28 <sup>W53</sup>
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30 <sup>W49</sup>	30
31	31 <sup>W36</sup>		31*		31

15.08. Mariä Himmelfahrt; *Bayern (nicht alle Gemeinden) und Saarland*

31.10. Reformationstag; *Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen*

01.11. Allerheiligen; *Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

18.11. Buß- und Betttag; *Sachsen*

Jan 21	Feb 21	Mär 21	Apr 21	Mai 21	Jun 21
1 Neujahr	1 W5	1 W9	1	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2 Karfreitag	2	2
3	3	3	3	3 W18	3*
4 W1	4	4	4*	4	4
5	5	5	5 Ostermontag W14	5	5
6*	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7 W23
8	8 W6	8* W10	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10 W19	10
11 W2	11	11	11	11	11
12	12	12	12 W15	12	12
13	13	13	13	13 Christi Himmelfahrt	13
14	14	14	14	14	14 W24
15	15 W7	15 W11	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 W20	17
18 W3	18	18	18	18	18
19	19	19	19 W16	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21 W25
22	22 W8	22 W12	22	22	22
23	23	23	23	23*	23
24	24	24	24	24 Pfingstmontag W21	24
25 W4	25	25	25	25	25
26	26	26	26 W17	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28 W26
29		29 W13	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31 W22	

06.01. Heilige Drei Könige; *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt*

08.03. Weltfrauentag; *Berlin*

04.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

23.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

03.06. Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

Jul 21	Aug 21	Sep 20	Okt 21	Nov 21	Dez 21
1	1	1	1	1* <sup>W44</sup>	1
2	2 <sup>W31</sup>	2	2	2	2
3	3	3	3 <sup>T. d. Deutschen Einheit</sup>	3	3
4	4	4	4 <sup>W40</sup>	4	4
5 <sup>W27</sup>	5	5	5	5	5
6	6	6 <sup>W36</sup>	6	6	6 <sup>W49</sup>
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 <sup>W45</sup>	8
9	9 <sup>W32</sup>	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11 <sup>W41</sup>	11	11
12 <sup>W28</sup>	12	12	12	12	12
13	13	13 <sup>W37</sup>	13	13	13 <sup>W50</sup>
14	14	14	14	14	14
15	15*	15	15	15 <sup>W46</sup>	15
16	16 <sup>W33</sup>	16	16	16	16
17	17	17	17	17*	17
18	18	18	18 <sup>W42</sup>	18	18
19 <sup>W29</sup>	19	19	19	19	19
20	20	20 <sup>W38</sup>	20	20	20 <sup>W51</sup>
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22 <sup>W47</sup>	22
23	23 <sup>W34</sup>	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25 <sup>W43</sup>	25	25 <sup>1. Weihnachtstag</sup>
26 <sup>W30</sup>	26	26	26	26	26 <sup>2. Weihnachtstag</sup>
27	27	27 <sup>W39</sup>	27	27	27 <sup>W52</sup>
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29 <sup>W48</sup>	29
30	30 <sup>W35</sup>	30	30	30	30
31	31		31*		31




15.08. Mariä Himmelfahrt; *Bayern (nicht alle Gemeinden) und Saarland*

31.10. Reformationstag; *Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen*









01.11. Allerheiligen; *Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

17.11. Buß- und Bettag; *Sachsen*








**Montag** 30. Dezember










**Dienstag** 31. Dezember *Silvester*









**Mittwoch** 1. Januar *Neujahr*








**Donnerstag** 2. Januar








**Freitag** 3. Januar

**Samstag** 4. Januar

**Sonntag** 5. Januar

**Januar**  
1. Woche

Glück ist eine Skala. Kein Ja oder Nein.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
08:14 bis 16:41

# Aufgaben

Pflicht

Kür

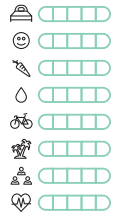
## Notizen

## Fokus der Woche

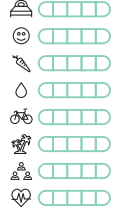
Viele Menschen werden durch mehr Achtsamkeit und Stressvermeidung nie komplett geerdet und 100 % entspannt. Sie kommen höchstens von extremem Chaos und starker Anspannung auf ein erträgliches Level. Aber das ist eine ebenso große Leistung, wie von leichter Anspannung zu Tiefenentspannung zu kommen. Das Ziel ist nicht, der achtsamste Mensch der Welt zu werden, sondern Leidensdruck zu reduzieren. Ob man dadurch entspannter wird als alle anderen, ist absolut unwichtig. Achtsamkeit soll das Leben verbessern, nicht perfektionieren.



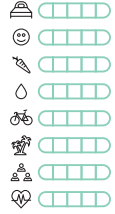
**Montag** 6. Januar



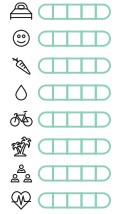
**Dienstag** 7. Januar



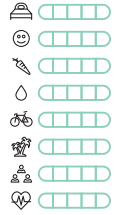
**Mittwoch** 8. Januar



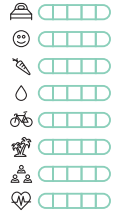
**Donnerstag** 9. Januar



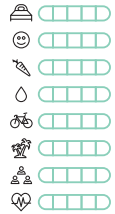
**Freitag** 10. Januar ●



**Samstag** 11. Januar



**Sonntag** 12. Januar



**Januar**  
2. Woche

Sei nicht die „beste“ Version deiner selbst. Sei die glücklichste.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
08:13 bis 16:50

# Aufgaben

Pflicht

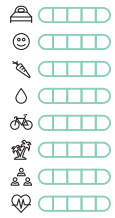
Kür

## Notizen

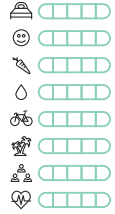
## Fokus der Woche

Vielleicht denkst du, dass Achtsamkeit und Selbstfürsorge sehr zeitaufwändig sind. Es gibt so viele Tipps und Techniken, und viele scheinen auf dasselbe hinauszulaufen: dass du mehr Zeit brauchst. Für deine Bedürfnisse, die langen Waldspaziergänge und die ganzen Reflexionen. Jein. Denn oft geht es eher darum, schädliches Verhalten zu reduzieren. Und das kostet keine Zeit, im Gegenteil. Wenn du den dritten Abend der Woche mal nicht mit dem Organisieren von Freizeitaktivitäten verbringst, Freund\*innen mal zu dir einlädst, ohne Essen dafür vorzubereiten, oder die Wohnung dieses Jahr einfach nicht renovierst, hast du Stressfaktoren verbannt und die Welt geht trotzdem nicht unter. Mach einfach mal weniger, sage ab, verschiebe. Betrachte Achtsamkeit also als eine Art Verweigerung und nicht als neues Hobby, das noch mehr Zeit frisst.

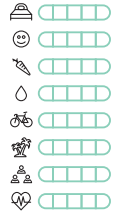
**Montag** 13. Januar



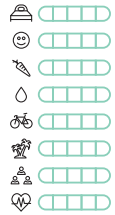
**Dienstag** 14. Januar



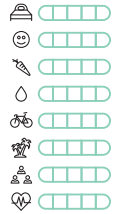
**Mittwoch** 15. Januar



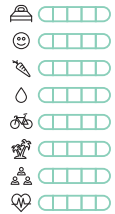
**Donnerstag** 16. Januar



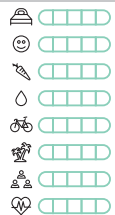
**Freitag** 17. Januar



**Samstag** 18. Januar



**Sonntag** 19. Januar



**Januar**  
3. Woche

»Das höchste Gut ist das Einverständnis mit dem eigenen Selbst.« – *Baruch de Spinoza*

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
08:09 bis 16:59

# Aufgaben

Pflicht

Kür

## Notizen

## Fokus der Woche

In der Psychologie unterscheidet man zwischen zwei Arten, mit Herausforderungen und Aufgaben umzugehen: Vermeidung und Annäherung. Mit beiden Methoden kann man sich einem Problem widmen. Im Vermeidungsmodus fixiert man sich auf den Ärger oder die Anstrengung und betrachtet den Prozess als Beseitigung von Hürden. Im Annäherungsmodus fokussiert man sich hingegen auf das größere Ziel hinter den entstehenden Aufgaben, spürt die positiven Emotionen, die man damit verbindet, und definiert den Weg dorthin als etwas Positives. Jede Aufgabe ist dann eher eine Treppenstufe auf dem Weg zum Ziel anstatt eine Mauer, die man einreißt. Mit der Annäherungsmethode bzw. dem zugrunde liegenden Mindset erreichen Menschen ihre Ziele tatsächlich eher. Vielleicht kannst du kurz überlegen, ob du aktuelle Probleme in einem positiveren Licht sehen kannst.

# Monatsreflexion Januar

Das lief gut

.....

.....

.....

Das lief nicht so gut

.....

.....

.....

Diese Ziele habe ich erreicht

.....

.....

.....

Dafür bin ich dankbar

.....

.....

.....

Das habe ich gelernt

.....

.....

.....

# Achtsamkeitsampel Januar

Hier kannst du alle Faktoren der Achtsamkeitsampel noch mal für den gesamten Monat bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....



## Fokus und Ziele im Februar



## Wichtige Meilensteine im Februar

Beachte Seite 16 und vergib auch Aufgaben, die dich deinen Träumen näher bringen!

.....

.....

.....

.....

.....

## Vorschau Februar

Darauf freue ich mich

.....

.....

Das wird eine Herausforderung

.....

.....

Das beobachte ich mit dem wöchentlichen Habit-Tracker

○

.....

# Planung Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	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	1



## Deine Highlights in 2020

Sammle hier die tollen Momente des Jahres. Diese kleine Liste des Glücks kann dir helfen, dich an gute Zeiten zu erinnern und Dankbarkeit zu zeigen.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





# Anschaffungen

Schreibe hier alle größeren Anschaffungen für 2020 auf und bewerte, wie notwendig du sie wirklich brauchst (1 = nicht notwendig bis 10 = sehr notwendig).

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							





