

EIN GUTER PLAN

PRO

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 Pro* 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. 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 Pro* lassen wir Zwang und Druck links liegen. Denn Achtsamkeit und Selbstliebe sind kein Wettbewerb und es gibt auch keine Fleißbienen. Zumindest nicht von uns.

Ein guter Plan Pro 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 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 Pro 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*[®]. 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 Glimbovski

Bevor es losgeht: praktische Hinweise

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

Gegen schlechte Laune

Wenn *Ein guter Plan Pro* 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 dann nicht noch zusätzlich über verknickte oder ungeeignete Bücher aufregen. Du erreichst uns ganz unkompliziert via E-Mail an hallo@einguterplan.de.

Gegen Zuklappen

Wenn du *Ein guter Plan Pro* 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 Benachteiligung

Ein guter Plan Pro unterscheidet sich zum „normalen“ *Ein guter Plan* durch das Mehr an Platz für Termine und Aufgaben. Deswegen haben viele Techniken für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe nicht mehr in diesen Planer gepasst.

Du kannst diese auf einguterplan.de/lebensplaner kostenlos herunterladen.

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 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 % CO₂, 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.

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 Pro* zu bewerten. Auf 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 diskutieren. Wir freuen uns auch über Fotos, die du von deinem *Ein guter Plan Pro* auf Instagram postest (#einguterplan).

Neue Achtsamkeitstipps bekommst du täglich auf instagram.com/einguterplan und 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 für iOS und Android herunterladen. Auch hier freuen wir uns sehr über Bewertungen!

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 Pro* 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*[®]. Denn mit Achtsamkeit allein ist noch nicht viel getan. Man muss auch etwas daraus *machen*. Und dieses Mindset verleiht dir *Macht*.

Anleitung Terminkalender und Reflexionen

Wir erklären dir nun kurz, wie du den Terminkalender-Teil von *Ein guter Plan Pro* 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 Pro* 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 14. 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.

Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je zwei Doppelseiten pro Woche. Eine Doppelseite für Termine, eine Doppelseite für Aufgaben und Notizen. Auf den Seiten für deine Termine findest du unter dem Datum 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





















Das Stundenraster geht von 7 bis 21 Uhr. Hast du Termine davor oder danach, kannst du sie in der freien Fläche vor und nach dem Stundenraster eintragen. Um Termine auf die Viertelstunde genau zu markieren, haben wir ein kleines Punktesystem entwickelt: Machst du einen Strich beim ersten Punkt, bedeutet das :15 Uhr. Der mittlere Punkt bedeutet :30 Uhr und der untere :45 Uhr. Machst du keinen Strich, ist dein Termin zur vollen Stunde.



Kein Fliegendreck, sondern Stundeneinteilungsmarkierungspunkterastersystem

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			Hast du gut und genug geschlafen?
Laune			Wie geht es dir?
Ernährung			Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken			Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität			Hast du dich genug bewegt?
Wellness			Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales			Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Produktivität			Wie viel hast du heute gelernt /gearbeitet?
Individuell			Definiere jeden Monat einen eigenen Faktor.
Stress			Wie hoch ist dein Stresslevel?

Jeder Tag hat rechts unten 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.

Mit dem ☆-Symbol kannst du auch einen selbst definierten Faktor festlegen. In jeder Monatsübersicht, die du direkt hinter dem Kalenderteil dieses Buches findest, kannst du ihn neu definieren. Hier ein paar Beispiele: So gut war die Beziehung zu meiner/meinem Partner*in; so gut habe ich ein Instrument gelernt; so viel habe ich geraucht; so kreativ war ich. 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 Monatsvorschau 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.


05:05 bis 21:36 Uhr

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

Auf der rechten Seite 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.


Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der zweiten Doppelseite 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.

Bei *Dankbarkeit & Highlights* kannst du die schönen Momente deines Lebens sammeln. Was hast du diese Woche wertgeschätzt? Was ist Schönes passiert? Worauf warst du stolz? Scheue dich nicht, auch ganz kleine Sachen aufzuschreiben, die dir im ersten Moment nicht bedeutend erscheinen.

Daneben haben wir dir jede Woche einen mehr oder weniger nützlichen Tipp zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Gesundheit aufgeschrieben. Es sind kleine Gedanken- Anregungen, 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.

Die Reflexionen

Direkt hinter dem Kalenderteil dieses Buches findest du für jeden Monat eine Seite für die Monatsreflexion und eine Seite für die Planung des nächsten Monats. Wir erinnern dich an jedem letzten Tag des Monats mit  daran. Viele Nutzer*innen von *Einguter Plan Pro* halten diese zwei 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 drei gute Gewohnheiten, denen du fröhen 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
Bgld.	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
Shg.	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* W11	8	8* W24	8
9	9 W7	9	9 Karfreitag	9	9
10	10	10	10	10 W20	10
11	11	11	11	11	11* W25
12	12	12	12* Ostermontag W16	12	12
13 W3	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
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 W9	23 W13	23	23	23
24	24	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	W45 2
3	3	W32 3	3	T. d. Deutschen Einheit 3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	W41 5	5
W28 6	6	6	6	6	6
7	7	7	W37 7	7	W50 7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	W46 9	9
10	W33 10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	W42 12	12
W29 13	13	13	13	13	13
14	14	14	W38 14	14	W51 14
15	15*	15	15	15	15
16	16	16	16	W47 16	16
17	W34 17	17	17	17	17
18	18	18	18	18*	18
19	19	19	19	W43 19	19
W30 20	20	20	20	20	20
21	21	21	W39 21	21	W52 21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	W48 23	23
24	W35 24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 1. Weihnachtstag
26	26	26	26	W44 26	26 2. Weihnachtstag
W31 27	27	27	27	27	27
28	28	28	W40 28	28	W53 28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	W49 30	30
31	W36 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

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

Jahresreflexion 2019


Das lief gut

Dafür bin ich dankbar

Diese Ziele habe ich erreicht

Das habe ich gelernt

Fokus und Ziele in 2020



Wichtige Meilensteine in 2020

Vorschau 2020

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Mo 30.12.

Di 31.12.
Silvester

Mi 01.01.
Neujahr

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

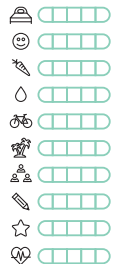
20

20

21

21

21



Januar
1. Woche

Glück ist eine Skala. Kein Ja oder Nein.

○○○○○○○○
08:14 bis 16:41

Do 02.01.

Fr 03.01.

Sa 04.01.

7

7

8

8

9

9

10

10

11

11

12

12

13

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

19

19

20

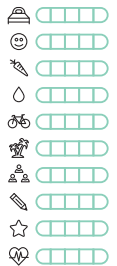
20

21

21



Sa 05.01.



Fokus der Woche

Pflicht

Dankbarkeit & Highlights

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.

Kür

Notizen

Mo 06.01.

Di 07.01.

Mi 08.01.

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

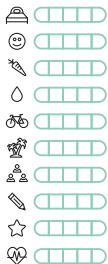
20

20

21

21

21



Januar
2. Woche

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

○○○○○○○○
08:13 bis 16:50

Do 09.01.

Fr 10.01.

● Sa 11.01.

7

7

8

8

9

9

10

10

11

11

12

12

13

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

19

19

20

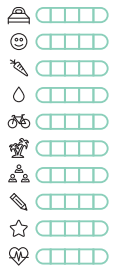
20

21

21



So 12.01.



Fokus der Woche

Pflicht

Dankbarkeit & Highlights

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.

Kür

Notizen

Monatsreflexion Dezember

Das lief gut

.....

.....

Das lief nicht so gut

.....

.....

Dafür bin ich dankbar

.....

.....

Diese Ziele habe ich erreicht

Ich habe gut auf meine Bedürfnisse geachtet

Ich habe viele meiner Freund*innen getroffen

Ich bin zufrieden mit den Dingen, die ich geschafft habe

Ich habe versucht, eine positive Einstellung zu haben

Ich habe neue Dinge ausprobiert

Ich habe meine Achtsamkeit geschult

Ich habe Dankbarkeit artikuliert

Habit-Tracker Dezember & Notizen

.....

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

.....

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

.....

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fokus und Ziele im Januar

Wichtige Meilensteine im Januar

Vorschau Januar

Darauf freue ich mich

--

Das wird eine Herausforderung

--

Das beobachte ich mit dem Stern in der Achtsamkeitsampel



Das beobachte ich mit dem wöchentlichen Habit-Tracker



--

Monatsreflexion Januar

Das lief gut

Das lief nicht so gut

Dafür bin ich dankbar

Diese Ziele habe ich erreicht

Ich habe gut auf meine Bedürfnisse geachtet

Ich habe viele meiner Freund*innen getroffen

Ich bin zufrieden mit den Dingen, die ich geschafft habe

Ich habe versucht, eine positive Einstellung zu haben

Ich habe neue Dinge ausprobiert

Ich habe meine Achtsamkeit geschult

Ich habe Dankbarkeit artikuliert

Habit-Tracker Januar & Notizen

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Jahresreflexion 2020

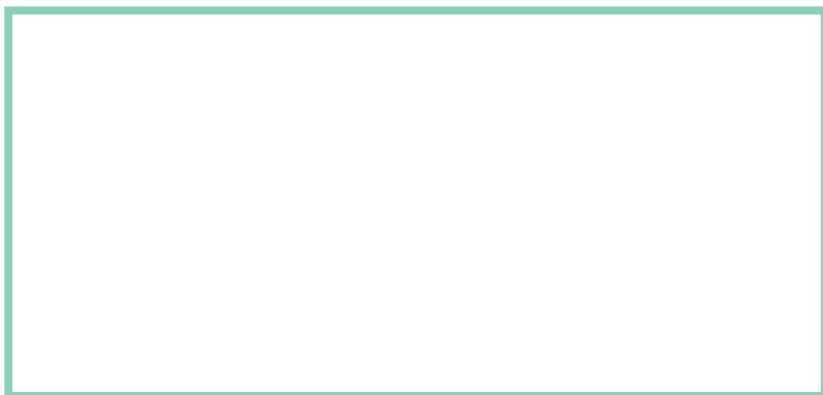
Das lief gut

Dafür bin ich dankbar

Diese Ziele habe ich erreicht

Das habe ich gelernt

Fokus und Ziele in 2021



Wichtige Meilensteine in 2021

Vorschau 2021

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Geschenkideen

Die besten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenkideen erzählen einem die zu Beschenkten selbst – man muss sich nur zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Für wen?

Was?

Reisen

Schreibe hier die Orte auf, die du unbedingt bereisen möchtest. Am besten direkt mit Datum, dann ist es etwas verbindlicher.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wohin?

Wann?

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"/>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Std./Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Std./Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr

 — Stunde
  Zeit (von/bis)
  Fach
  Klasse
  Raum

