

# EIN GUTER PLAN

EDU

2018 / 2019

**Gekürzte Vorschau**

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

If found, please contact

Wir haben alle ein bisschen „Ich will die Welt retten“ in uns.  
Aber es ist ok, wenn du erst mal nur einen Menschen rettest.  
Und es ist ok, wenn dieser Mensch du selbst bist.

**Ein guter Plan Edu 2018/2019**

1. Auflage Juli 2018

**Autor\*innen**

Jan Lenarz  
Milena Glimbovski

**Verlag**

Ein guter Verlag  
Lenarz Glimbovski UG (haftungsbeschränkt)  
Skalitzer Str. 100  
10997 Berlin

[www.einguterplan.de](http://www.einguterplan.de)

**Gestaltung**

Jan Lenarz

**Satz**

Desirée Themsfeldt

**Korrektur**

Sarah Franz  
Mirja Wagner

**Projektleitung**

Thomas Guhr

**Beratung**

Miriam Gruber

Druck und gebunden in Deutschland. Alle Datumsangaben ohne Gewähr.

## Einleitung

Schön, dass *Ein guter Plan Edu* ein Jahr dein Begleiter sein darf. Er kann dir helfen, jeden Tag etwas achtsamer zu gestalten, den Überblick zu behalten und deine Ziele entspannter zu erreichen.

Dieses Buch hat den Begriff *ganzheitlicher Terminkalender* geprägt und ist mit über 70.000 verkauften Exemplaren einer der weltweit 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 stellen wir dir ziemlich viele Fragen. Die Antworten auf diese Fragen sind gar nicht immer das Wichtigste, sondern die wenigen Sekunden, die du dabei in dich horchst. Es liegt nun 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 Edu* 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 Edu* gliedert sich in drei Teile: Erst mal machen wir im Lebensplaner eine Bestandsaufnahme. An welchem Punkt in deinem Leben stehst du? Wo willst du hin? Musst du überhaupt irgendwohin? Brauchst du Erfolg, um glücklich zu sein? Und was ist überhaupt Glück für dich? Das geht ans Eingemachte, aber *Ein guter Plan Edu* ist ja auch 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.

Der zweite Teil ist der ganzheitliche Terminkalender. Hier kannst du nicht nur deine täglichen To-dos planen, sondern in der von uns entwickelten Achtsamkeits-Ampel auch markieren, wie es dir geht. Jeden Monat gibt es eine Reflexion und die Zielsetzung für den nächsten Monat. Auch hier stellen wir wieder einige Fragen, wir sind aber auch furchtbar.

Der dritte Teil besteht aus vielen Listen, Informationen und Platz für Notizen. *Ein guter Plan Edu* ist das, was du draus machst. Ob du alle Techniken 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. Und lass uns gerne wissen, wie es dir mit diesem Buch ergeht<sup>1</sup>, denn auch wenn Perfektion für uns nichts Erstrebenswertes ist, möchten wir *Ein guter Plan Edu* gerne jedes Jahr etwas besser machen.

— Jan Lenarz, Milena Glimbovski/Berlin, Juli 2018

<sup>1</sup> Schreibe uns deine Kritik oder gerne auch ein Lob an [feedback@einguterplan.de](mailto:feedback@einguterplan.de)

**Gekürzte Vorschau**

**Gekürzte Vorschau**

## Was erwartest du von Ein guter Plan Edu?

Zum Einstieg klären wir erst mal deine Erwartungshaltung. Was erhoffst du dir von diesem Buch und was glaubst du, kann mehr Achtsamkeit in deinem Leben bewirken? Indem du dir das klarmachst, kommst du langsam deinen persönlichen Bedürfnissen näher.

<b>Weniger Stress</b>	<b>Chaos im Kopf beseitigen</b>
<b>Entschleunigung</b>	<b>Motivation für meine Projekte</b>
<b>Überblick über Termine</b>	<b>Inspiration zu neuen Ideen</b>
<b>Überblick über To-dos</b>	<b>Tipps für mehr Achtsamkeit</b>
<b>Definition von Zielen</b>	<b>Tipps für bessere Workflows</b>
<b>Klarheit über Lebenspläne</b>	<b>Eigene Gedanken aufschreiben</b>
<b>Reduzierung von Selbstausschöpfung</b>	<b>Mut bekommen</b>
<b>Reflexion meines Alltags</b>	<b>Meinen Horizont erweitern</b>
<b>Erkennung von Stressfaktoren</b>	<b>Am schönen Design erfreuen</b>
<b>Reduzierung von Terminen</b>	<b>Persönliche Probleme aufarbeiten</b>
<b>Reduzierung von To-dos</b>	<b>Herausfinden, was ich will</b>
<b>Mehr Zeit für mich</b>	<b>Entspannter durch den Alltag</b>

Setze einfach einen Haken

## Du bist nicht allein

Hast du Fragen zu Techniken in diesem Buch, kannst du sie jederzeit mit anderen Nutzer\*innen diskutieren. Auf Facebook haben wir dafür unter [facebook.com/groups/einguterplan](https://www.facebook.com/groups/einguterplan) eine Gruppe eingerichtet. Darüber hinaus freuen wir uns auf Instagram über Fotos, die du von deinem *Ein guter Plan Edu* machst ([#einguterplan](https://www.instagram.com/hashtag/einguterplan)).

Unsere Social-Media-Kanäle findest du hier:

Instagram: [instagram.com/einguterplan](https://www.instagram.com/einguterplan)

Facebook: [facebook.com/einguterplan](https://www.facebook.com/einguterplan)

Twitter: [twitter.com/einguterplan](https://twitter.com/einguterplan)

## Gekürzte Vorschau







## Mantras

Im Yoga und auch bei der Meditation ist das Rezitieren von Mantras üblich. Wir übernehmen diese Technik ganz undogmatisch. Überlege dir zwei oder drei Mantras, die dich daran erinnern, was dir wichtig ist. Sätze oder Worte, die dich beruhigen und die du für dich im Kopf einfach wiederholst und die dir erlauben, dich zu entspannen.

Milenas Lieblings-Mantra ist ein öder Postkartenspruch: „Das sind die guten Zeiten“. Aber er funktioniert. Es erinnert sie, den Moment und die Aufregung, um das, was gerade passiert, zu genießen, auch wenn es mal schwieriger wird.

Schreibe hier deine eigenen Mantras auf und versuche dich immer wieder über den Tag verteilt an sie zu erinnern.

1

2

3

## Der Berg der Probleme

Manchmal steht man vor einem Berg von Problemen und kann weder die Menge noch die Ausmaße fassen. Das lähmt. Deswegen schlüsseln wir das einfach alles auf. Wir tragen den Berg Stein für Stein ab und schauen, wie schlimm die Auswirkungen wirklich sind.

Schreibe nun auf, was dich stresst und wie akut das Problem in den folgenden

1.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
In den nächsten Tagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den nächsten Wochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den nächsten Monaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den nächsten Jahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was wäre das Worst-Case-Szenario?

Wie wahrscheinlich ist es, dass es so schlimm wird? 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
In den nächsten Tagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den nächsten Wochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den nächsten Monaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den nächsten Jahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was wäre das Worst-Case-Szenario?

Wie wahrscheinlich ist es, dass es so schlimm wird? 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Wohlfühllevel

Wie geht es uns denn heute? Bewerte die folgenden Aussagen von 0 bis 10.  
Mach diese Übung alle drei Monate, um eine Veränderung zu sehen.

	3. Quartal 2018	4. Quartal 2018	1. Quartal 2019	2. Quartal 2019	3. Quartal 2019
Ich bin zufrieden mit meinem Leben					
Ich fühle mich wohl in meiner Haut					
Ich stehe hinter der Arbeit, die ich tue					
Ich kümmere mich genug um mich selbst					
Ich verbringe Zeit mit Freund*innen					
Ich schlafe gut					
Ich habe Ziele im Leben					
Ich lächle					

Trage Werte von 0 bis 10 ein

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

	3. Quartal 2018	4. Quartal 2018	1. Quartal 2019	2. Quartal 2019	3. Quartal 2019

## 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 nämlich 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 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. Wenn du jetzt ein konkretes Ziel definiert hast, mach doch gleich auch die nächste Technik über Selbstliebe.





**Gekürzte Vorschau**

**Gekürzte Vorschau**

## Der Belohnungsaffe

Der *Instant Gratification Monkey* ist ein Begriff, der die sofortige Befriedigung durch Ablenkung von wichtigen Aufgaben beschreibt. Wenn du deine Steuererklärung machen müsstest, dir stattdessen lieber erst mal eine neue Folge *Game of Thrones* anschaust, machst du das nicht, weil du faul bist, sondern weil das kleine Äffchen in deinem Kopf weiß, was dir mehr Spaß macht. Das ist erst mal kein Problem, denn Ablenkung und Entspannung sind gut und gesund. Problematisch wird es, wenn das Finanzamt mit Pfändung droht und du schon jeden Satz der Lieblingsserie mitsprechen kannst. Dann stehen Arbeit und Entspannung in keinem gesunden Verhältnis mehr.

Wenn du kurz verinnerlichst, welche Dinge du typischerweise machst, obwohl du eigentlich etwas Wichtiges erledigen solltest, dann kannst du das nächste Mal besser erkennen, wenn der Affe die Kontrolle übernommen hat.

### Bewerte, wie stark du folgende Aufgaben vermeidest oder aufschiebst

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Normale Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eintönige Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dringende Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufgaben mit Konfliktpotenzial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konfliktsituationen privat (z. B. klärende Gespräche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hausarbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisatorisches (z. B. Strom, Gas, Internet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt mit Institutionen (z. B. Finanzamt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)

### Was sind typische Vermeidungsbeschäftigungen für dich?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Internet surfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soziale Medien (z. B. Facebook, Twitter, Instagram)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfach rumsitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haus- und Reparaturarbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spielen (z. B. auf Smartphone, Computer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Freund*innen Zeit verbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)

## Gekürzte Vorschau

## Gekürzte Vorschau

### Priorisieren mit der 1-2-3-Technik

Dies ist unsere liebste Technik für mehr Fokus. Bei Punkt 1 trägst du deine wichtigste Aufgabe ein. Bei Punkt 2 kommen zwei und bei Punkt 3 drei weniger wichtige Aufgaben. Kopiere diese Seite oder lade sie auf [einguterplan.de/einguterblock](http://einguterplan.de/einguterblock) herunter.

Mo Di Mi Do Fr Sa So \_\_\_\_\_

1

2

2

3

3

3

*Das mache ich heute für mich*

## Gekürzte Vorschau

### Wenn alles nicht hilft

Der Lebensplaner-Teil ist nun zu Ende. Einige Techniken waren vielleicht unangenehm für dich, die meisten sollen dir aber ein warmes Gefühl im Bauch bescheren. Das funktioniert nicht immer, manchmal hat man einfach schlechte Phasen oder steckt in einer waschechten Depression. Wenn du wirklich am Boden bist, versuche diese Checkliste durchzugehen, bevor du Entscheidungen fällst.

1. Hast du genug gegessen und getrunken? Wenn nein, hole das jetzt nach.
2. Du bist müde und erschöpft? Schlaf erst mal.
3. Dusche und zieh dir frische und bequeme Kleidung an.
4. Du versinkst im Chaos? Räume erst mal grob auf und mach gemütliches Licht.
5. Du bist traurig und die Probleme erschlagen dich? Meditiere fünf Minuten.
6. Schreibe deine Probleme alle auf.
7. Verstehe, dass alles besser werden kann und wird.
8. Mache Sport oder gehe zumindest spazieren.
9. Teile dich mit. Ruf Freund\*innen an und schildere ihnen, wie es dir geht.
10. Magst du keinen direkten Kontakt haben, teile dich in einem Hilfeforum mit.
11. Schreibe auf, was dir Freude macht.
12. Mach eine Sache davon sofort, plane mehr für die nächsten Tage ein.
13. Überlege, wer dir bei deinen Problemen helfen könnte und bitte darum.
14. Höre aufmunternde Musik und mach ein paar Tage einen Bogen um Bob Dylan.
15. Informiere dich über Therapie-Angebote.

Eine ausführliche Liste haben wir dir auf [einguterplan.de/ersthilfe](http://einguterplan.de/ersthilfe) aufgeschrieben. Und geht es dir derzeit gut, hab ein wachsames Auge auf deine Mitmenschen. Biete proaktiv, aber mit dem nötigen Respekt deine Hilfe an. Passt aufeinander auf.

## Anleitung Terminkalender und Reflexionen

Wir erklären dir nun kurz, wie du den Terminkalender-Teil von *Ein guter Plan Edu* 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 Edu* begleitet dich 14 Monate, Tag für Tag. Quäle dich also nicht täglich mit Aufgaben, die dir gar nicht liegen.

### So handhaben wir Feiertage

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 auf der nächsten Doppelseite. In der monatlichen Vorschau sind aber alle Feiertage markiert. Bundesweite Feiertage haben eine grünes Datum. Bundeslandspezifische Feiertage sind durch einen grünen Stern gekennzeichnet, unten findest du die entsprechenden Feiertage.



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

### Der Aufbau der Wochenansicht

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je einer Doppelseite pro Woche. Ganz oben neben dem Datum findest du Hinweise auf bundesweite Feiertage in Grün oder andere Besonderheiten des Tages in Grau.

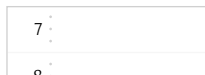
Wir haben Vollmond mit ● markiert. Mach mit dieser Information, was du möchtest (ignorieren, Kristalle aufladen ...).



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

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 Achtsamkeits-Ampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von eins bis fünf, indem du die Kästchen markierst. Abgesehen von Stress ist mehr besser.

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 *Achtsamkeits-Ampel*. 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 kannst du ihn neu definieren. Hier ein paar Beispiele: So gut war die Beziehung zu meiner Partnerin / meinem Partner, so gut habe ich ein Instrument gelernt, so viel habe ich geraucht, so kreativ war ich.

Unten gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Wir trennen hier zwischen *Pflicht* (deine beruflichen/studentischen 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.

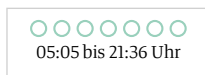
Auch Wellness-Aktivitäten wie Sport, Massagen, Sauna und Meditation sollten zu deinen To-dos gehören. Du hast jedes Recht der Welt, diesen Dingen mindestens so viel Wichtigkeit zu geben, wie Aufgaben, die nur dem Geldverdienen dienen.

## Ein guter Tipp: Un-Termine

Markiere dir jeden Sonntag mindestens 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 Pflichttermine. Es ist dein Leben, du musst dich vor niemandem rechtfertigen. Nutze diese Einheiten für Reflexion, die Benutzung von *Ein guter Plan Edu*, zum Meditieren, Lesen, Spielen oder für Mittagsschlaf. Je mehr es deiner Regeneration und Ruhe dient, desto besser. Sei stolz auf diese Zeit! Verteidige sie mit allen Mitteln.



Auf der linken Seite findest du unten rechts einen kleine Habit-Tracker. Damit kannst du eine gute Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mache einfach jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden bist. Einen monatlichen Habit-Tracker findest du in den Monats-reflexionen. Die Uhrzeiten darunter 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!*

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 und 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 Gedankenregungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. Manchmal sind sie pragmatisch, manchmal pathetisch. Gefällt dir der Stil, kannst du auf [einguterplan.de/newsletter](http://einguterplan.de/newsletter) unseren Newsletter abonnieren. Dann schicken wir dir einmal im Monat neue Tipps zu.

### 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 innehalten und sich das Geschaffte 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 selber ein bisschen zu feiern.

Beachte auch, dass du alle Highlights jeden Monat auf Seite 226 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.

Jul 18	Aug 18	Sep 18	Okt 18	Nov 18	Dez 18
1	1	1	1 <sup>W40</sup>	1*	1
2 <sup>W27</sup>	2	2	2	2	2
3	3	3 <sup>W36</sup>	3 <sup>T. d. Deutschen Einheit</sup>	3	3 <sup>W49</sup>
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5 <sup>W45</sup>	5
6	6 <sup>W32</sup>	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8 <sup>W41</sup>	8	8
9 <sup>W28</sup>	9	9	9	9	9
10	10	10 <sup>W37</sup>	10	10	10 <sup>W50</sup>
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12 <sup>W46</sup>	12
13	13 <sup>W33</sup>	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15*	15	15 <sup>W42</sup>	15	15
16 <sup>W29</sup>	16	16	16	16	16
17	17	17 <sup>W38</sup>	17	17	17 <sup>W51</sup>
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19 <sup>W47</sup>	19
20	20 <sup>W34</sup>	20	20	20	20
21	21	21	21	21*	21
22	22	22	22 <sup>W43</sup>	22	22
23 <sup>W30</sup>	23	23	23	23	23
24	24	24 <sup>W39</sup>	24	24	24 <sup>W52</sup>
25	25	25	25	25	25 <sup>1. Weihnachtstag</sup>
26	26	26	26	26 <sup>W48</sup>	26 <sup>2. Weihnachtstag</sup>
27	27 <sup>W35</sup>	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29 <sup>W44</sup>	29	29
30 <sup>W31</sup>	30	30	30	30	30
31	31		31*		31 <sup>W1</sup>

15.08. Mariä Himmelfahrt; *Bayern (nicht alle Gemeinden), Saarland*  
 31.10. Reformationstag; *Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen*  
 01.11. Allerheiligen; *Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*  
 21.11. Buß- und Bettag; *Sachsen*

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

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

21.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

09.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

Jul 19	Aug 19	Sep 19	Okt 19	Nov 19	Dez 19
1 <small>W27</small>	1	1	1	1*	1
2	2	2 <small>W36</small>	2	2	2 <small>W49</small>
3	3	3	3 <small>T. d. Deutschen Einheit</small>	3	3
4	4	4	4	4 <small>W45</small>	4
5	5 <small>W32</small>	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7 <small>W41</small>	7	7
8 <small>W28</small>	8	8	8	8	8
9	9	9 <small>W37</small>	9	9	9 <small>W50</small>
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11 <small>W46</small>	11
12	12 <small>W33</small>	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14 <small>W42</small>	14	14
15 <small>W29</small>	15*	15	15	15	15
16	16	16 <small>W38</small>	16	16	16 <small>W51</small>
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 <small>W47</small>	18
19	19 <small>W34</small>	19	19	19	19
20	20	20	20	20*	20
21	21	21	21 <small>W43</small>	21	21
22 <small>W30</small>	22	22	22	22	22
23	23	23 <small>W39</small>	23	23	23 <small>W52</small>
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25 <small>W48</small>	25 <small>1. Weihnachtstag</small>
26	26 <small>W35</small>	26	26	26	26 <small>2. Weihnachtstag</small>
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28 <small>W44</small>	28	28
29 <small>W31</small>	29	29	29	29	29
30	30	30 <small>W40</small>	30	30	30 <small>W1</small>
31	31		31*		31

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

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

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

20.11. Buß- und Betttag; *Sachsen*

D	Sommer 18	Herbst 18	Weihnacht 18/19	Winter 19	Ostern 19	Pfingsten 19	Sommer 19
BB	05.07.– 18.08.18	22.10.– 02.11.18	22.12.18– 05.01.19	04.02.– 09.02.19	15.04.– 26.04.19	–	20.06.– 03.08.19
BE	05.07.– 17.08.18	22.10.– 02.11.18	22.12.18– 05.01.19	04.02.– 09.02.19	15.04.– 26.04.19	31.05.19 + 11.06.19	20.06.– 02.08.19
BW	26.07.– 08.09.18	29.10.– 02.11.18	24.12.18– 05.01.19	04.03.– 08.03.19***	15.04.– 27.04.19	11.06.– 21.06.19	29.07.– 10.09.19
BY	30.07.– 10.09.18	29.10.–02.11.18 + 21.11.18**	22.12.18– 05.01.19	04.03.– 08.03.19*	15.04.– 27.04.19	11.06.– 21.06.19	29.07.– 09.09.19
HB	28.06.– 08.08.18	01.10.– 13.10.18	24.12.18– 04.01.19	31.01.– 01.02.19	06.04.– 23.04.19	31.05.19 + 11.06.19	04.07.– 14.08.19
HE	25.06.– 03.08.18	01.10.– 13.10.18	24.12.18– 12.01.19	–	14.04.– 27.04.19	–	01.07.– 09.08.19
HH	05.07.– 15.08.18	01.10.– 12.10.18	20.12.18– 04.01.19	01.02.19	04.03.– 15.03.19	13.05.–17.05.19 + 31.05.19	27.06.– 07.08.19
MV	09.07.– 18.08.18	08.10.–13.10.18 + 01.11.–02.11.18	24.12.18– 05.01.19	04.02.– 15.02.19	15.04.– 24.04.19	31.05.19 + 07.06.–11.06.19	01.07.– 10.08.19
NI	28.06.– 08.08.18	01.10.– 12.10.18	24.12.18– 04.01.19	31.01.– 01.02.19	08.04.– 23.04.19	31.05.19 + 11.06.19	04.07.– 14.08.19
NRW	16.07.– 28.08.18	15.10.– 27.10.18	21.12.18– 04.01.19	–	15.04.– 27.04.19	11.06.19	15.07.– 27.08.19
RP	25.06.– 03.08.18	01.10.– 12.10.18	20.12.18– 04.01.19	25.02.– 01.03.19	23.04.– 30.04.19	–	01.07.– 09.08.19
SL	25.06.– 03.08.18	01.10.– 12.10.18	20.12.18– 04.01.19	25.02.– 05.03.19	17.04.– 26.04.19	–	01.07.– 09.08.19
SN	02.07.– 10.08.18	08.10.– 20.10.18	22.12.18– 04.01.19	18.02.– 02.03.19	19.04.– 26.04.19	31.05.19	08.07.– 16.08.19
ST	28.06.– 08.08.18	01.10.– 12.10.18	19.12.18– 04.01.19	11.02.– 15.02.19	18.04.– 30.04.19	31.05.– 01.06.19	04.07.– 14.08.19
SH	09.07.– 18.08.18	01.10.– 19.10.18	21.12.18– 04.01.19	–	04.04.– 18.04.19	31.05.19	01.07.– 10.08.19
TH	02.07.– 11.08.18	01.10.– 13.10.18	21.12.18– 04.01.19	11.02.– 15.02.19	15.04.– 27.04.19	31.05.19	08.07.– 17.08.19

\* Heißen in Bayern Frühlingsferien \*\* 21.11. nur für Schüler\*innen frei, nicht für Lehrer\*innen \*\*\*Bewegliche Ferientage

## Gekürzte Vorschau

Österreich	Sommer 18	Weihnacht 18/19	Semester 19	Ostern 19	Pfingsten 19	Sommer 19
<b>Burgenland</b>	30.06.– 02.09.18	11.11.18 + 24.12.18 –06.01.19	11.02.– 16.02.19	13.04.– 23.04.19	08.06.– 11.06.19	29.06.– 01.09.19
<b>Kärnten</b>	07.07.– 09.09.18	24.12.18– 06.01.19	11.02.– 16.02.19	19.03.19 + 13.04.–23.04.19	08.06.– 11.06.19	06.07.– 08.09.19
<b>Niederösterreich</b>	30.06.– 02.09.18	15.11.18 + 24.12.18 –06.01.19	04.02.– 09.02.19	13.04.– 23.04.19	08.06.– 11.06.19	29.06.– 01.09.19
<b>Oberösterreich</b>	07.07.– 09.09.18	24.12.18– 06.01.19	18.02.– 23.02.19	13.04.–23.04.19 + 04.05.19	08.06.– 11.06.19	06.07.– 08.09.19
<b>Salzburg</b>	07.07.–09.09.18 + 24.09.18	24.12.18– 06.01.19	11.02.– 16.02.19	13.04.– 23.04.19	08.06.– 11.06.19	06.07.–08.09.19 + 24.09.19
<b>Steiermark</b>	07.07.– 09.09.18	24.12.18– 06.01.19	18.02.– 23.02.19	19.03.19 + 13.04.–23.04.19	08.06.– 11.06.19	06.07.– 08.09.19
<b>Tirol</b>	07.07.– 09.09.18	24.12.18– 06.01.19	11.02.– 16.02.19	19.03.19 + 13.04.–23.04.19	08.06.– 11.06.19	06.07.– 08.09.19
<b>Vorarlberg</b>	07.07.– 09.09.18	24.12.18– 06.01.19	11.02.– 16.02.19	19.03.19 + 13.04.–23.04.19	08.06.– 11.06.19	06.07.– 08.09.19
<b>Wien</b>	30.06.– 02.09.18	15.11. + 24.12.18 –06.01.19	04.02.– 09.02.19	13.04.– 23.04.19	08.06.– 11.06.19	29.06.– 01.09.19

Feiertage in Österreich	Islamische Feiertage	Jüdische Feiertage
Nur gesetzliche Feiertage 15.08.2018 Mariä Himmelfahrt 26.10.2018 Nationalfeiertag 01.11.2018 Allerheiligen 08.12.2018 Mariä Empfängnis 25.12.2018 Christtag 26.12.2018 Stefanitag 01.01.2019 Neujahr	06.01.2019 Heilige Drei Könige 19.04.2019 Karfreitag 22.04.2019 Ostermontag 01.05.2019 Staatsfeiertag 30.05.2019 Christi Himmelfahrt 10.06.2019 Pfingstmontag 20.06.2019 Fronleichnam 15.08.2019 Mariä Himmelfahrt	21.08.–24.08.2018 Opferfest 11.09.2018 Islamisches Neujahr 06.05.–05.06.2019 Ramadan 05.06.–07.06.2019 Fastenbrechen 11.08.–14.08.2019 Opferfest 31.08.2019 Islamisches Neujahr
		10.09.–11.09.2018 Neujahr 18.09.–19.09.2018 Versöhnungst 23.09.–30.09.2018 Laubhüttenfe 01.10.2018 Schlussfest/Torafest 19.04.–27.04.2019 Pessach 09.05.2019 Unabhängigkeitstag 08.06.–10.06.2019 Schawuot 30.09.–01.10.2019 Neujahr

## Fokus und Ziele im August

## Wichtige Meilensteine im August


## Vorschau August

Darauf freue ich mich

---

Das wird eine Herausforderung

---

Das beobachte ich mit dem Stern in der Achtsamkeits-Ampel im August

☆

---

## Planung August 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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

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

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Pflicht

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

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

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

Kür

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





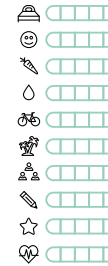



Fokus der Woche





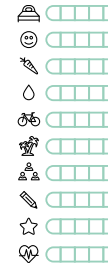



So 05.08.

Mit diesem Buch beginnt ein neuer Abschnitt für dich. Das kann ein bisschen angsteinflößend sein. An dieser Stelle erwähnen wir immer wieder gern, dass 85 % der Dinge, vor denen wir uns fürchten, nie eintreffen. Und die restlichen 15 % können wir meist wesentlich besser lösen, als wir es uns zutrauen. Plane die nächsten zwölf Monate also mit Hochmut und Optimismus. Achtsamkeit und Selbstliebe bilden eine hervorragende Basis, um dein Leben in die richtige Bahn zu lenken. Wir glauben an dich!

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Mo 06.08.	Di 07.08.	Mi 08.08.	Do 09.08.	Fr 10.08.	Sa 11.08.
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
					
Pflicht			Kür	Fokus der Woche	So 12.08. <i>Perseiden Meteorschauer</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Tagebuch zu schreiben kann eine heilende Wirkung haben. Du verarbeitest das Erlebte besser und kannst vieles durchs Aufschreiben abhaken. Studien zeigen, dass eine vordefinierte Notizfläche das Ganze erleichtert. Anstatt also ein digitales Textdokument anzulegen, das unendlich erweiterbar ist, ist eine halbe Seite auf echtem Papier sinnvoller, denn dort hast du feste Start- und Endpunkte. Die beste Wirkung erzielst du mit dem Tagebuchschreiben, wenn du nicht nur Frust ablässt. Leite aus schlechten Tagen konkrete Richtlinien ab und schreibe eigene Handlungsanweisungen auf. Anstatt also zu schreiben, was du für einen furchtbaren Tag hattest, frage dich, wie du auf die nächste schlechte Zeit besser reagieren kannst.</p>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>August</b> 32. Woche	Die besten Dinge im Leben sind keine Dinge.	 05:56 bis 20:50 Uhr	<input type="checkbox"/>		

Mo 13.08.	Di 14.08.	Mi 15.08.	Do 16.08.	Fr 17.08.	Sa 18.08.
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
					
Pflicht			Kür	Fokus der Woche	So 19.08.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Das nächste Mal, wenn du eine neue Person triffst, geh mit der Einstellung auf sie zu: Ich habe Lust, dich kennenzulernen. Egal, wie unsympathisch dein Gegenüber auch sein mag. Oft sind vermeintliche Unnahbarkeit und Arroganz nur ein Schutzmechanismus. Du wirst überrascht sein, wie schnell die Mauern dahinbröckeln, wenn du offensiv freundlich und interessiert bleibst. Gerade unsichere Menschen wirken oft kühl und sind extrem dankbar, wenn ihnen eine andere Person geduldig zeigt, dass sie positiv eingestellt ist und keine Bedrohung darstellt. Mehr Liebe untereinander fängt bei dir an.</p>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
August 33. Woche	„Ich existiere so wie ich bin, das ist genug.“ <i>Walt Whitman</i>	 06:07 bis 20:36 Uhr	<input type="checkbox"/>		





## Fokus und Ziele im September

## Wichtige Meilensteine im September

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Vorschau September

Darauf freue ich mich

.....

Das wird eine Herausforderung

.....

Das beobachte ich mit dem Stern in der Achtsamkeits-Ampel im September





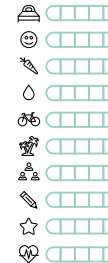



☆

.....

## Planung September 2018

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	30

Mo 03.09.	Di 04.09.	Mi 05.09.	Do 06.09.	Fr 07.09.	Sa 08.09.
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
Pflicht			Kür	Fokus der Woche	So 09.09.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Fordere diese Woche bewusst Feedback von Freund*innen und Kolleg*innen ein. Die meisten Menschen nehmen uns zum Glück so, wie wir sind. Doch eine Außenansicht von Dritten kann sehr aufschlussreich sein. Die einzige Gefahr besteht darin, dass du etwas Neues über dich lernst. Versuche zu erfahren, was du anders als deine Mitmenschen machst oder was ihnen besonders auffällt. Erfährst du etwas Positives, hast du ein schönes Kompliment. Erntest du Kritik, kannst du daraus lernen.</p>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
September 36. Woche	„Nichts ist verblüffender als die einfache Wahrheit.“ Egon Erwin Kisch	○○○○○○○○ 06:39 bis 19:52 Uhr	<input type="checkbox"/>		

Mo 30.09.	Di 01.10. <i>Ein guter Plan 2020 ist da!</i>	Mi 02.10.	Do 03.10. <i>Tag der Deutschen Einheit</i>	Fr 04.10.	Sa 05.10.
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
					
Pflicht			Kür	Fokus der Woche	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>14 Monate mit <i>Ein guter Plan Edu</i> sind nun rum und es wird Zeit, diese Monate Revue passieren zu lassen. Sieh dir alle Reflexionen noch mal an und finde heraus, was dich beschäftigt hat. Auf der nächsten Seite kannst du alles eintragen, was du dieses Jahr gelernt hast. Es kann richtig Spaß machen zu sehen, welche Probleme dir im Laufe des Jahres echte Kopfschmerzen bereitet haben – und nun gelöst sind. Oder was alles nicht so schlimm war wie befürchtet.</p>	
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<b>September, Oktober</b> 40. Woche	„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“ <i>John Steinbeck</i>	 07:22 bis 18:51 Uhr	<input type="checkbox"/>		

## Ziele 2. Halbjahr 2018



*Hier kannst du ganz frei Themen und Gebiete aufschreiben, die dir wichtig sind.*

Das möchte ich lernen

---

---

---

Darauf freue ich mich

---

---

Das wird eine Herausforderung

---

---

---

## Reflexion 2. Halbjahr 2018

Das lief gut

---

---

---

---

Das lief nicht so gut

---

---

---

---

Diese Ziele habe ich erreicht

---

---

---

---

Das habe ich gelernt

---

---

---

---

---

## Ziele 1. Halbjahr 2019

*Hier kannst du ganz frei Themen und Gebiete aufschreiben, die dir wichtig sind.*

Das möchte ich lernen

---

---

---

Darauf freue ich mich

---

---

Das wird eine Herausforderung

---

---

---

## Reflexion 1. Halbjahr 2019

Das lief gut

---

---

---

---

Das lief nicht so gut

---

---

---

---

Diese Ziele habe ich erreicht

---

---

---

---

Das habe ich gelernt

---

---

---

---













**Notenlisten**



















