

EIN GUTER PLAN

PRO

2019 – Zweitausend*nein*zehn®

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung

Schön, dass *Ein guter Plan Pro* 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 80.000 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. In den Tipps und Reflexionen werfen wir ziemlich viele Fragen auf. Die Antworten auf diese Fragen sind gar nicht immer das Wichtigste, sondern die wenigen Sekunden, die du dabei in dich horchst. Es liegt in der Natur der Sache, dass das ganze Thema sehr persönlich ist. Einige Ideen 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 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. Am Ende dieses Buches gibt für jeden Monat eine Reflexion und die Zielsetzung für den nächsten Monat. Ganz am Ende findest du viele Listen und Platz für Notizen.

Ein guter Plan Pro liegt die Broschüre *Ein gutes Projekt Mini* bei. Sie hilft dir bei der Organisation komplexer Aufgaben. Damit erlegst du jedes noch so furchtneinlösende Aufgaben-Mammut. Auf einguterplan.de/eingutesprojekt kannst du die Broschüre herunterladen, falls sie abhandengekommen ist.

Ein guter Plan Pro ist das, was du draus machst. Ob du alle Denkanstöße ignorierst und nur Termine reinschreibst oder jede Befindlichkeit bis ins Detail analysierst. Es ist *dein* guter Plan Pro. 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 Zweitausendneinzehn. Sag „Nein“ zur Glorifizierung von Stress und „Ja“ zu deinen Bedürfnissen!

— Jan Lenarz, Milena Glimbowski / Berlin, September 2018

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

Seit der ersten Auflage versuchen wir, die Bindung so zu verbessern, dass der Planer ohne weiteres Zutun offen liegen bleibt. Heute sind wir dem Ziel schon sehr nahe. Wenn du *Ein guter Plan Pro* täglich nutzt, sollte er 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.

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: *positive Bewertungen*.

Deswegen würden wir dich gerne 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. Als Dankeschön erhältst du dort exklusiv ein kostenloses E-Book. Danke vom ganzen Team und uns!

Milena Jan

Du bist nicht allein

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

Unsere Social-Media-Kanäle findest du hier:

Instagram: instagram.com/einguterplan

Facebook: facebook.com/einguterplan

Twitter: twitter.com/einguterplan

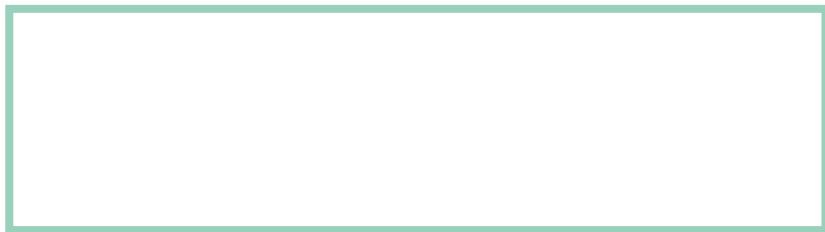
Das verstehen wir unter Achtsamkeit

Die Erklärung von Achtsamkeit klingt in allen Büchern zum Thema immer gleich. Jon Kabat-Zinn hat den Begriff in den 70ern erfunden 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 alleine ist noch nicht viel getan. Man muss auch etwas daraus *machen*. Und es verleiht *Macht*. Keine Ahnung, warum sich der Begriff noch nicht durchgesetzt hat.

Trau dich!

Wir hören immer wieder, dass sich viele Nutzer*innen von *Ein guter Plan Pro* nicht trauen, den ersten Strich in diesem Buch zu machen. Deswegen hier eine gut gemeinte Aufforderung: Kritzle, sobald du das hier liest, diese Fläche voll. Dann hast du es hinter dir und hast *Ein guter Plan Pro* offiziell begonnen.



Jan 19	Feb 19	Mär 19	Apr 19	Mai 19	Jun 19
1 Neujahr	1	1	1 W14	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3 W23
4	4 W6	4 W10	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6*	6	6	6	6 W19	6
7 W2	7	7	7	7	7
8	8	8	8 W15	8	8
9	9	9	9	9	9*
10	10	10	10	10	10 Pfingstmontag W24
11	11 W7	11 W11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 W20	13
14 W3	14	14	14	14	14
15	15	15	15 W16	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17 W25
18	18 W8	18 W12	18	18	18
19	19	19	19 Karfreitag	19	19
20	20	20	20	20 W21	20*
21 W4	21	21	21*	21	21
22	22	22	22 Ostermontag W17	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24 W26
25	25 W9	25 W13	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27 W22	27
28 W5	28	28	28	28	28
29		29	29 W18	29	29
30		30		30 Christi Himmelfahrt	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 ^{W27}	1	1	1	1 [*]	1
2	2	2 ^{W36}	2	2	2 ^{W49}
3	3	3	3 ^{T. d. Deutschen Einheit}	3	3
4	4	4	4	4 ^{W45}	4
5	5 ^{W32}	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7 ^{W41}	7	7
8 ^{W28}	8	8	8	8	8
9	9	9 ^{W37}	9	9	9 ^{W50}
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11 ^{W46}	11
12	12 ^{W33}	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14 ^{W42}	14	14
15 ^{W29}	15 [*]	15	15	15	15
16	16	16 ^{W38}	16	16	16 ^{W51}
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 ^{W47}	18
19	19 ^{W34}	19	19	19	19
20	20	20	20	20 [*]	20
21	21	21	21 ^{W43}	21	21
22 ^{W30}	22	22	22	22	22
23	23	23 ^{W39}	23	23	23 ^{W52}
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25 ^{W48}	25 ^{1. Weihnachtstag}
26	26 ^{W35}	26	26	26	26 ^{2. Weihnachtstag}
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28 ^{W44}	28	28
29 ^{W31}	29	29	29	29	29
30	30	30 ^{W40}	30	30	30 ^{W1}
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

20.11. Buß- und Betttag; Sachsen

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	16 W12	16	16	16
17	17 W8	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 W26
22	22	22	22	22	22
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

12.04. Ostersonntag; Brandenburg

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
6	W28 6	6	6	6	6
7	7	7	W37 7	7	W50 7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	W46 9
10	10	W33 10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	W42 12	12
13	W29 13	13	13	13	13
14	14	14	W38 14	14	W51 14
15	15*	15	15	15	15
16	16	16	16	16	W47 16
17	17	W34 17	17	17	17
18	18	18	18	18*	18
19	19	19	19	W43 19	19
20	W30 20	20	20	20	20
21	21	21	W39 21	21	W52 21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	W48 23
24	24	W35 24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 1. Weihnachtstag
26	26	26	26	W44 26	26 2. Weihnachtstag
27	W31 27	27	27	27	27
28	28	28	W40 28	28	W53 28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	W49 30
31	31	W36	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

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BB	22.12.18–05.01.19	04.02.–09.02.19	15.04.–26.04.19	31.05.19	20.06.–03.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–03.01.20
BE	22.12.18–05.01.19	04.02.–09.02.19	15.04.–26.04.19	31.05. + 11.06.19	20.06.–02.08.19	04.10. + 07.–19.10.19	23.12.19–04.01.20
BW	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	28.10.–30.10.19	23.12.19–04.01.20
BY	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	28.10.–31.10. + 20.11.19**	23.12.19–04.01.20
HB	24.12.18–04.01.19	31.01.–01.02.19	06.04.–23.04.19	31.05. + 11.06.19	04.07.–14.08.19	04.10.–18.10.19	21.12.19–06.01.20
HE	24.12.18–12.01.19	-	14.04.–27.04.19	-	01.07.–09.08.19	30.09.–12.10.19	23.12.19–11.01.20
HH	20.12.18–04.01.19	01.02.19	04.03.–15.03.19	13.05.–17.05. + 31.05.19	27.06.–07.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–03.01.20
MV	24.12.18–05.01.19	04.02.–15.02.19	15.04.–24.04.19	31.05. + 07.06.–11.06.19	01.07.–10.08.19	04.10. + 07.10.–12.10. + 01.11.19	23.12.19–04.01.20
NI	24.12.18–04.01.19	31.01.–01.02.19	08.04.–23.04.19	31.05. + 11.06.19	04.07.–14.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–06.01.20
NRW	21.12.18–04.01.19	-	15.04.–27.04.19	11.06.19	15.07.–27.08.19	14.10.–26.10.19	23.12.19–06.01.20
RP	20.12.18–04.01.19	25.02.–01.03.19	23.04.–30.04.19	-	01.07.–09.08.19	30.09.–11.10.19	23.12.19–06.01.20
SL	20.12.18–04.01.19	25.02.–05.03.19	17.04.–26.04.19	-	01.07.–09.08.19	07.10.–18.10.19	23.12.19–03.01.20
SN	22.12.18–04.01.19	18.02.–02.03.19	19.04.–26.04.19	31.05.19	08.07.–16.08.19	14.10.–25.10.19	21.12.19–03.01.20
ST	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	04.10.–11.10. + 01.11.19	23.12.19–04.01.20
SH	21.12.18–04.01.19	-	04.04.–18.04.19	31.05.19	01.07.–10.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–06.01.20
TH	21.12.18–04.01.19	11.02.–15.02.19	15.04.–27.04.19	31.05.19	08.07.–17.08.19	07.10.–19.10.19	21.12.19–03.01.20

* Heißen in Bayern Frühjahrsferien ** 20.11. nur für Schüler*innen frei, nicht für Lehrer*innen ***Bewegliche Ferientage

Österreich	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Weihnachten
Burgenland	11.11. + 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	11.11. + 23.12.19–06.01.20
Kärnten	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	19.03. + 13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Niederösterreich	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	15.11. + 23.12.19–06.01.20
Oberösterreich	24.12.18–06.01.19	18.02.–23.02.19	13.04.–23.04. + 04.05.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Salzburg	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	23.12.19–06.01.20
Steiermark	24.12.18–06.01.19	18.02.–23.02.19	19.03. + 13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Tirol	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	19.03. + 13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Vorarlberg	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	19.03. + 13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Wien	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	15.11. + 23.12.19–06.01.20

Feiertage in Österreich		Islamische Feiertage		Jüdische Feiertage	
<i>Nur gesetzliche Feiertage</i>	20.06.19 Fronleichnam	06.05.–04.06.19 Ramadan	19.04.–27.04.19 Pessach		
01.01.19 Neujahr	15.08.19 Mariä Himmelfahrt	05.06.–07.06.19 Fastenbrechen	08.05.–09.05.19 Unabhängigkeitstag		
06.01.19 Heilige Drei Könige	26.10.19 Nationalfeiertag	11.08.–15.08.19 Opferfest	08.06.–10.06.19 Wochenfest		
22.04.19 Ostermontag	01.11.19 Allerheiligen	31.08.19 Islamisches Neujahr	29.09.–01.10.19 Neujahr		
01.05.19 Staatsfeiertag	08.12.19 Mariä Empfängnis		08.10.–09.10.19 Versöhnungstag		
30.05.19 Christi Himmelfahrt	25.12.19 Weihnachten		13.10.–20.10.19 Laubhüttenfest		
10.06.19 Pfingstmontag	26.12.19 Stefanitag		20.10.–22.10.19 Schlussfest/Torafest		

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

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, 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 zwei Seiten vor dieser. Eine Übersicht für Geburtstage findest du auf der vorherigen Seite. 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

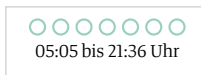
Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von eins bis fünf, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

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?
Produktivität		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wie viel hast du heute gelernt/gearbeitet?
Individuell		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Definiere jeden Monat einen eigenen Faktor.
Stress		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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. Mache 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 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.

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). Wir haben versucht, einen Kompromiss zwischen freier Fläche und vorgefertigter To-do-Liste zu finden.

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 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 Gedankenanstregungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. Manchmal sind sie pragmatisch, manchmal pathetisch. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug zu Studien. Da dort kein Platz für Quellenangaben ist, haben wir die betreffenden Stellen mit ⁶ markiert. Auf einguterplan.de/quellen findest du Links zu diesen Studien.

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 *Ein guter Plan Pro* halten diese zwei 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. Dort findest du auch einen Habit-Tracker. Definiere jeden Monat bis zu drei gute Gewohnheiten, denen du frönen möchtest, und mache 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.

Fokus und Ziele in 2019



Wichtige Meilensteine in 2019

.....
.....
.....
.....
.....

Vorschau 2019

Darauf freue ich mich

.....
.....
.....

Das wird eine Herausforderung

.....
.....
.....

Mo 31.12.
Silvester

Di 01.01.
Neujahr

Mi 02.01.

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

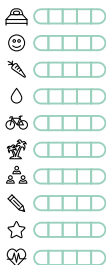
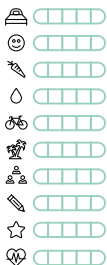
20

20

21

21

21



Dezember, Januar
1. Woche

Sorgen sind wie Nudeln:
Man macht sich immer zu viele.

○○○○○○○○
08:22 bis 16:22 Uhr

Do 03.01.

Fr 04.01.

Sa 05.01.

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

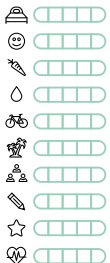
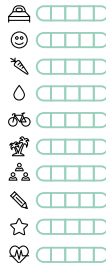
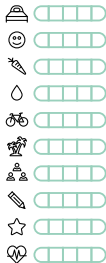
20

21

21



So 06.01.



Fokus der Woche

Dankbarkeit & Highlights

Auch gut gemeinte Ratschläge zu Achtsamkeit und Stressvermeidung können Stress auslösen. Denn wenn du dich mit diesen Themen beschäftigst, fragst du dich vielleicht unweigerlich, ob du achtsam genug lebst und welche Techniken du noch alle lernen müsstest. Beachte das auch beim Lesen unserer Tipps. Es geht nicht darum, jeden Tipp zu befolgen und das ganze Repertoire an Techniken zu erlernen. Atme also tief durch und verabschiede dich von der Vorstellung, dass mentale Gesundheit ein Wettrennen ist und es Fleißpunkte fürs Auswendiglernen gibt. Nimm nur Handlungsideen an, die sich spontan gut anfühlen. Eine gute Idee ist es, dir die Tipps, die du später einmal ausprobieren möchtest, an der unteren Blattkante mit einem Textmarker zu markieren. Dann findest du sie schnell wieder.

Kür

Notizen

Mo 07.01.

Di 08.01.

Mi 09.01.

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

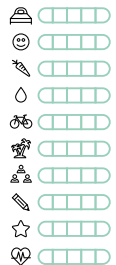
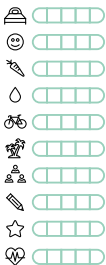
20

20

21

21

21



Januar
2. Woche

„Irgendwann ist ein anderes Wort für nie.“ – Kettcar

○○○○○○○○
08:20 bis 16:31 Uhr

Do 10.01.

Fr 11.01.

Sa 12.01.

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

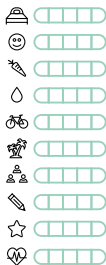
20

21

21



So 13.01.



Fokus der Woche

Pflicht

Dankbarkeit & Highlights

Als Selbstfürsorge bezeichnet man all die Dinge, die einem guttun, die aber nicht unbedingt spektakulär sind. Aber sie sind ein wichtiger Stützpfiler für das mentale Wohlbefinden. Oft ergibt es mehr Sinn, sich verstärkt um diese Dinge zu kümmern, als alle Energie in das Verwirklichen von riesigen Träumen zu stecken. Es geht um gute Ernährung, guten Schlaf, genug Pausen und soziale Kontakte. Das sind alles ganz leise Sachen nur für dich, aber im stressigen Alltag kommen sie schnell zu kurz. Überlege diese Woche, wie du deiner Selbstfürsorge einen größeren Stellenwert einräumen kannst.

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

Fokus und Ziele im Februar

Wichtige Meilensteine im Februar

.....
.....
.....
.....
.....

Vorschau Februar

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



.....

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

.....
.....
.....

Geschenkideen

Die besten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenkideen erzählen einem die zu Beschenkenden 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 2019 auf und bewerte, wie nötig du sie wirklich brauchst (1 = nicht nötig bis 10 = sehr nötig).

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

Öffnungszeiten

Sammele hier alle Öffnungszeiten, die für dich relevant sind, z. B. von Bibliotheken, Sprechstunden oder Ärzt*innen.

Ort

Öffnungszeiten

Verleihliste

Sachen nicht zurückzubekommen führt zu mehr Minimalismus in deinem Leben. Falls dir Dinge aber am Herzen liegen, notiere hier, was du wem wann geliehen hast.

Was?

Wem?

Wann?

Stunden- und Semesterplan

Std./Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Std./Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Stunde
 Zeit (von/bis)
 Fach
 Klasse
 Raum

