

Jan 21	Feb 21	Mär 21	Apr 21	Mai 21	Jun 21
1 Neujahr	1 5	1 9	1	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2 Karfreitag	2	2
3	3	3	3	3 18	3*
4 1	4	4	4*	4	4
5	5	5	5 Ostermontag 14	5	5
6*	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7 23
8	8 6	8* 10	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10 19	10
11 2	11	11	11	11	11
12	12	12	12 15	12	12
13	13	13	13	13 Christi Himmelfahrt	13
14	14	14	14	14	14 24
15	15 7	15 11	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 20	17
18 3	18	18	18	18	18
19	19	19	19 16	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21 25
22	22 8	22 12	22	22	22
23	23	23	23	23*	23
24	24	24	24	24 Pfingstmontag 21	24
25 4	25	25	25	25	25
26	26	26	26 17	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28 26
29		29 13	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31 22	

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

08.03. Internationaler Frauentag; *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* ⁴⁴	1
2	2 ³¹	2	2	2	2
3	3	3	3 Tag der Dt. Einheit	3	3
4	4	4	4 ⁴⁰	4	4
5 ²⁷	5	5	5	5	5
6	6	6 ³⁶	6	6	6 ⁴⁹
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 ⁴⁵	8
9	9 ³²	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11 ⁴¹	11	11
12 ²⁸	12	12	12	12	12
13	13	13 ³⁷	13	13	13 ⁵⁰
14	14	14	14	14	14
15	15*	15	15	15 ⁴⁶	15
16	16 ³³	16	16	16	16
17	17	17	17	17*	17
18	18	18	18 ⁴²	18	18
19 ²⁹	19	19	19	19	19
20	20	20* ³⁸	20	20	20 ⁵¹
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22 ⁴⁷	22
23	23 ³⁴	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25 ⁴³	25	25 1. Weihnachtstag
26 ³⁰	26	26	26	26	26 2. Weihnachtstag
27	27	27 ³⁹	27	27	27 ⁵²
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29 ⁴⁸	29
30	30 ³⁵	30	30	30	30
31	31		31*		31

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

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*

Jan 22	Feb 22	Mär 22	Apr 22	Mai 22	Jun 22
1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2 18	2
3 1	3	3	3	3	3
4	4	4	4 14	4	4
5	5	5	5	5	5*
6*	6	6	6	6	6 Pfingstmontag ²³
7	7 6	7 10	7	7	7
8	8	8*	8	8	8
9	9	9	9	9 19	9
10 2	10	10	10	10	10
11	11	11	11 15	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13 24
14	14 7	14 11	14	14	14
15	15	15	15 Karfreitag	15	15
16	16	16	16	16 20	16*
17 3	17	17	17*	17	17
18	18	18	18 Ostermontag ¹⁶	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20 25
21	21 8	21 12	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23 21	23
24 4	24	24	24	24	24
25	25	25	25 17	25	25
26	26	26	26	26 Christi Himmelfahrt	26
27	27	27	27	27	27 26
28	28 9	28 13	28	28	28
29		29	29	29	29
30		30	30	30 22	30
31 5		31		31	

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin*

17.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

05.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

Jul 22	Aug 22	Sep 22	Okt 22	Nov 22	Dez 22
1	1 ³¹	1	1	1*	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3 ⁴⁰ Tag der Dt. Einheit	3	3
4 ²⁷	4	4	4	4	4
5	5	5 ³⁶	5	5	5 ⁴⁹
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7 ⁴⁵	7
8	8 ³²	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10 ⁴¹	10	10
11 ²⁸	11	11	11	11	11
12	12	12 ³⁷	12	12	12 ⁵⁰
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14 ⁴⁶	14
15	15* ³³	15	15	15	15
16	16	16	16	16*	16
17	17	17	17 ⁴²	17	17
18 ²⁹	18	18	18	18	18
19	19	19 ³⁸	19	19	19 ⁵¹
20	20	20*	20	20	20
21	21	21	21	21 ⁴⁷	21
22	22 ³⁴	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24 ⁴³	24	24
25 ³⁰	25	25	25	25	25 1. Weihnachtstag
26	26	26 ³⁹	26	26	26 ⁵² 2. Weihnachtstag
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28 ⁴⁸	28
29	29 ³⁵	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31* ⁴⁴		31

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

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*

16.11. Buß- und Bettag; *Sachsen*

Schulferien 2021

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BB	21.12.20–02.01.21	01.02.–06.02.21	29.03.–09.04.21	14.05.21**	24.06.–07.08.21	11.10.–23.10.21	23.12.–31.12.21
BE	21.12.20–02.01.21	01.02.–06.02.21	29.03.–10.04.21	14.05.21	24.06.–06.08.21	11.10.–23.10.21	24.12.–31.12.21
BW	23.12.20–09.01.21	–	01.04. + 06.04.–10.04.21	25.05.–05.06.21	29.07.–11.09.21	31.10. + 02.11.–06.11.21	23.12.21–08.01.22
BY	23.12.20–09.01.21	15.02.–19.02.21*	29.03.–10.04.21	25.05.–04.06.21	30.07.–13.09.21	02.11.–05.11. + 17.11.21***	24.12.21–08.01.22
HB	23.12.20–08.01.21	01.02.–02.02.21	27.03.–10.04.21	14.05. + 25.05.21	22.07.–01.09.21	18.10.–30.10.21	23.12.21–08.01.22
HE	21.12.20–09.01.21	–	06.04.–16.04.21	–	19.07.–27.08.21	11.10.–23.10.21	23.12.21–08.01.22
HH	21.12.20–04.01.21	29.01.21	01.03.–12.03.21*	10.05.–14.05.21	24.06.–04.08.21	04.10.–15.10.21	23.12.21–04.01.22
MV	21.12.20–02.01.21	06.02.–18.02. + 19.02.21	29.03.–07.04.21	14.05. + 21.05.–25.05.21	21.06.–31.07.21	02.10.–09.10. + 01.11.–02.11.21	22.12.–31.12.21
NI	23.12.20–08.01.21	01.02.–02.02.21	29.03.–09.04.21	14.05. + 25.05.21	22.07.–01.09.21	18.10.–29.10.21	23.12.21–07.01.22
NRW	23.12.20–06.01.21	–	29.03.–10.04.21	25.05.21	05.07.–17.08.21	11.10.–23.10.21	24.12.21–08.01.22
RP	21.12.–31.12.20	–	29.03.–06.04.21	25.05.–02.06.21	19.07.–27.08.21	11.10.–22.10.21	23.12.–31.12.21
SL	21.12.–31.12.20	15.02.–19.02.21	29.03.–07.04.21	25.05.–28.05.21	19.07.–27.08.21	18.10.–29.10.21	23.12.21–03.01.22
SN	23.12.20–02.01.21	08.02.–20.02.21	02.04.–10.04.21	14.05.21	26.07.–03.09.21	18.10.–30.10.21	23.12.21–01.01.22
ST	21.12.20–05.01.21	08.02.–13.02.21	29.03.–03.04.21	10.05.–22.05.21	22.07.–01.09.21	25.10.–30.10.21	22.12.21–08.01.22
SH	21.12.20–06.01.21	–	01.04.–16.04.21	14.05.–15.05.21	21.06.–31.07.21	04.10.–16.10.21	23.12.21–08.01.22
TH	23.12.20–02.01.21	08.02.–13.02.21	29.03.–10.04.21	14.05.21	26.07.–04.09.21	25.10.–06.11.21	23.12.–31.12.21

* Heißen hier Frühjahrsferien ** Variabler Ferientag ***17.11. nur für Schüler*innen frei, nicht für Lehrer*innen

A	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Bgld.	11.11. + 24.12.20–06.01.21	08.02.–13.02.21	27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	03.07.–05.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
Ktn.	24.12.20–06.01.21	08.02.–13.02.21	19.03. + 27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	10.07.–12.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
NÖ	15.11. + 24.12.20–06.01.21	01.02.–06.02.21	27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	03.07.–05.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
OÖ	24.12.20–06.01.21	15.02.–20.02.21	27.03.–05.04.21	04.05.+ 22.05.–24.05.21	10.07.–12.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
Sbg.	24.12.20–06.01.21	08.02.–13.02.21	27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	10.07.–12.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
Stmk.	24.12.20–06.01.21	15.02.–20.02.21	19.03. + 27.03.–05.04.21	22.05.21	10.07.–12.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
T	24.12.20–06.01.21	08.02.–13.02.21	19.03. + 27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	10.07.–12.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
Vbg.	24.12.20–06.01.21	08.02.–13.02.21	19.03. + 27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	10.07.–12.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22
W	15.11. + 24.12.20–06.01.21	01.02.–06.02.21	27.03.–05.04.21	22.05.–24.05.21	03.07.–04.09.21	27.10.–31.10.21	24.12.21–06.01.22

Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage
01.01.21 Neujahr
06.01.21 Heilige Drei Könige
05.04.21 Ostermontag
01.05.21 Staatsfeiertag
13.05.21 Christi Himmelfahrt
24.05.21 Pfingstmontag

03.06.21 Fronleichnam
15.08.21 Mariä Himmelfahrt
26.10.21 Nationalfeiertag
01.11.21 Allerheiligen
08.12.21 Mariä Empfängnis
25.12.21 Weihnachten
26.12.21 Stefanitag

Islamische Feiertage

13.04.–13.05.21 Ramadan
13.05.–15.05.21 Fastenbrechen
20.07.–22.07.21 Opferfest
09.08.21 Islamisches Neujahr

Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend
28.03.–04.04.21 Pessach
17.04.21 Jom haAtzma'ut
17.05.–18.05.21 Schawuot
07.09.–08.09.21 Rosch ha-Schana
16.09.21 Jom Kippur
21.09.–27.09.21 Sukkot
29.09.21 Simchat Torä

Geburtstage

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Das ist 2020 passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Mo

28.12.

Di

29.12.

Mi

30.12. ●

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

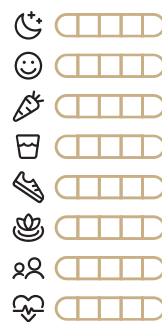
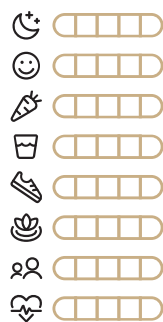
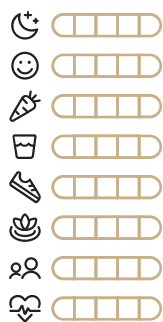
17

18

19

20

21



Do

Silvester
31.12.

Fr

Neujahr
01.01.

Sa

02.01.

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

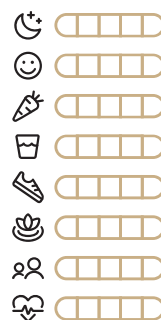
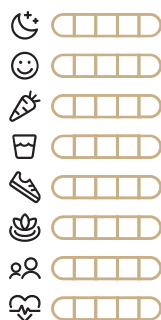
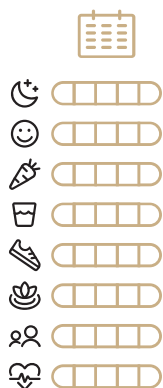
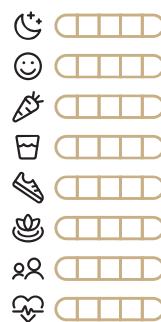
20

21

21

So

03.01.



»Geh dem Leid nicht entgegen. Und ist es da, sieh ihm still ins Gesicht. Es ist vergänglich wie Glück.« – Mascha Kaléko

Dankbarkeit

Oft wird mentale Gesundheit darüber definiert, wie gut sich ein Mensch an gesellschaftliche Konventionen anpasst, wie gut er im Alltag „funktioniert“ und wie viel Leistung er erbringt. Der Psychotherapeut Alfred Adler brach mit der Entwicklung der Individualpsychologie mit diesem Verständnis. Die bloße Anpassung an eine Gesellschaft solle nicht das Ziel sein und könne kein Gradmesser für mentale Gesundheit sein. Für Adler spielt die Einbindung in, nicht die Anpassung an soziale Kreise die entscheidende Rolle. In der Gemeinschaft entstehen ihm zufolge alle relevanten Fragen des Lebens und nur sie kann heilsame Antworten geben. Angst und Minderwertigkeitsgefühle können nur durch zwischenmenschliche Beziehungen und einen Beitrag zum Allgemeinwohl überwunden werden. Erfolg und Anpasstheit sind demnach kaum ein Garant für Glück.

Fokus der Woche

1

2

2

3

3

3



Mo

04.01.

Di

05.01.

Mi

06.01.

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

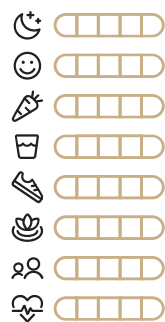
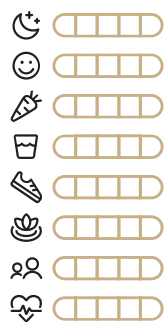
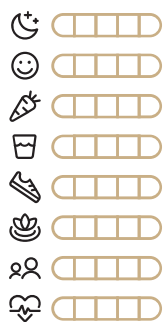
17

18

19

20

21



Do

07.01.

Fr

08.01.

Sa

09.01.

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

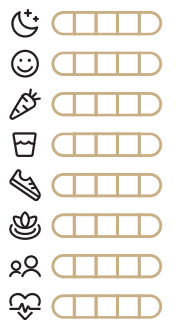
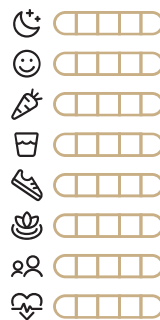
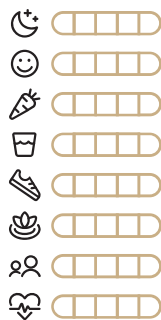
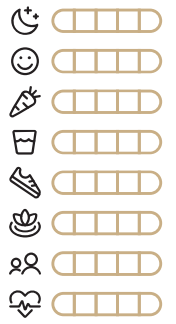
19

20

21

So

10.01.



Dein Wert ist nicht darüber definiert, ob andere ihn sehen.

Dankbarkeit

Unruhe und Stress sind selten individuelles Versagen oder Fehlplanung, sondern zu einem Großteil durch unsere Kultur vorgegeben. Ständig neue Anforderungen, ständig neue Trends, ständig gibt es Neues. In so einer Gesellschaft ist es fast unmöglich, immer entspannt zu sein. Ruhe ins eigene Leben bringen zu wollen ist ziemlich schwierig, wenn alles andere Unruhe stiftet, also sei nicht so streng mit dir, wenn du dich immer wieder rastlos und getrieben fühlst. Man kann soziologische Probleme nicht auf die Schultern des Individuums abwälzen. Niemand ist ganz allein für die eigene mentale Verfassung verantwortlich, auch wenn dies bei Maßnahmen zur Stressreduktion oft suggeriert wird.

Fokus der Woche

1

2

2

3

3

3



Planung Januar

1	Fr	○ ○ ○
2	Sa	○ ○ ○
3	So	○ ○ ○
4	Mo	○ ○ ○
5	Di	○ ○ ○
6	Mi	○ ○ ○
7	Do	○ ○ ○
8	Fr	○ ○ ○
9	Sa	○ ○ ○
10	So	○ ○ ○
11	Mo	○ ○ ○
12	Di	○ ○ ○
13	Mi	○ ○ ○
14	Do	○ ○ ○
15	Fr	○ ○ ○
16	Sa	○ ○ ○
17	So	○ ○ ○
18	Mo	○ ○ ○
19	Di	○ ○ ○
20	Mi	○ ○ ○
21	Do	○ ○ ○
22	Fr	○ ○ ○
23	Sa	○ ○ ○
24	So	○ ○ ○
25	Mo	○ ○ ○
26	Di	○ ○ ○
27	Mi	○ ○ ○
28	Do	○ ○ ○
29	Fr	○ ○ ○
30	Sa	○ ○ ○
31	So	○ ○ ○

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Meine drei Monatsgewohnheiten

1

2

3

Meine Wochengewohnheit

Reflexion Januar

Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Schnellreflexion

- | | |
|---|---|
| Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug soziale Kontakte | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war optimistisch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Neues ausprobiert | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe so viel unternommen wie sonst auch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte immer wieder gut entspannen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war fröhlich und zufrieden | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe gut geschlafen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte mich gut konzentrieren | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

