

EIN GUTER WINTER

Krisentagebuch für den Winter 2020/2021

Dieses Buch ist auf www.einguterplan.de/einguterwinter kostenlos verfügbar.

EIN GUTER VERLAG

*»Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass
in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.«*

A L B E R T C A M U S

Ein guter Winter

Version 1.3, Oktober 2020

Autor

Jan Lenarz

Herausgeber*innen

Jan Lenarz, Milena Glimbovski

Verlag

Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestr. 36
12049 Berlin

Der Inhalt dieses Buchs ist urheberrechtlich geschützt. Auf www.einguterplan.de/einguterwinter ist es für den privaten Gebrauch kostenlos verfügbar. Bitte teile nicht das PDF direkt, sondern verweise immer auf diesen Link.

Einleitung

In Zeiten, in denen wir mit Herausforderungen konfrontiert sind, über die wir keine Kontrolle haben, hilft nur eins: Die Dinge in Angriff zu nehmen, über die wir Kontrolle haben. Unsere Gedanken, unsere Gewohnheiten und die Gestaltung unseres Alltags. Dieses Krisentagebuch kann dir dabei helfen, indem es dir für den Zeitraum von Oktober 2020 bis März 2021 Tag für Tag zur Seite steht.

Auch wenn der Titel mehr verspricht, ist das Ziel dieses Buches ungemein bescheidener: Es soll eigentlich nur verhindern, dass du *den schlechtesten Winter deines Lebens* hast. Denn dafür sind die Voraussetzungen durchaus da. Die Coronakrise wartet mit einer ganzen Reihe Herausforderungen auf, von nervigen Unannehmlichkeiten bis zu knallharter Existenzbedrohung.

Den größten Fehler, den wir jetzt begehen können, ist, diesen Winter einfach geschehen zu lassen, alle Last einfach zu ertragen und zu hoffen, dass der Frühling schon wieder alles irgendwie richten wird. Das ist eine passive, unmündige Haltung, aus der nichts Gutes entstehen kann. Die kommenden Monate können lang werden. Sehr lang. Und das wahre Risikogebiet ist deine Psyche.

Alle psychologischen Belastungen, die wir jetzt ignorieren, stellen sich einfach hinten wieder an und treffen uns dann doppelt und dreifach. Lasst uns offen und mutig durch diesen Winter gehen und den Schmerz als das sehen, was er ist: Information und Warnung. Nur was wir erkennen und benennen können, können wir irgendwie bezwingen. Vielleicht wird dein Winter trotzdem so richtig schlecht. Aber mit diesem Buch weißt du dann eher, warum das so war, welche Bedürfnisse zu kurz gekommen sind und was du zur Heilung brauchst.

Die eingesetzten Techniken entstammen unserer Bücher *Ein guter Plan*¹ und *Ein guter Tag*². Wir haben sie für dieses Buch leicht modifiziert und auf die Bewältigung des Alltags in der Pandemie angepasst. Du kannst sie problemlos auf DIN A4 ausdrucken, auch in Schwarz/Weiß. Je nachdem, wann du mit dem Krisentagebuch anfängst, musst du nicht alle Tagebuchseiten ausdrucken. Vielleicht startest du einfach mit 14 Tagen und druckst einzelne Seiten nach, wenn du das Buch fortführst. Du findest die Einzelseite hier: www.einguterplan.de/einguterwinter.

Ich wünsche dir nun einen achtsamen, guten Winter. So gut er unter diesen Umständen eben sein kann.

— Jan Lenarz

Verhaltenstipps, die jeden Winter guttun

Bevor wir uns an die eigentlichen Techniken machen, hier nun ein paar Grundregeln, die jeden Winter gelten. Denn auch wenn die Herausforderungen durch die Pandemie neu sind, Winterdepressionen sind es nicht. Deren negative Effekte zu reduzieren kann durch folgende Methoden erreicht werden.

Vitamin D3 supplementieren

Wenn Psycholog*innen und Therapeut*innen sagen, dass viele Depressionen biochemisch und hormonell bedingt sind³, meinen sie damit manchmal auch Vitamin D3⁴, welches tatsächlich eine Vorstufe eines Hormons, anstatt eines Vitamins, ist. Da sich Deutschland auf der Nordhalbkugel befindet, reicht die Sonnenstrahlung von Oktober bis März nicht aus, um über die Haut ausreichend Vitamin D3 zu produzieren. Über die Nahrung kann es nicht in nötiger Menge aufgenommen werden, sodass eine Supplementierung in vielen Fällen eigentlich unumgänglich ist.

Vitamin D gibt es günstig in jeder Drogerie. Da eine Überdosierung zwar selten, aber möglich ist, sollte eine Vitamin D-Supplementierung mit Ärzt*innen abgesprochen werden. Die Dosierempfehlungen reichen von 400 IE bis 100.000 IE, allein deswegen ist die Erstellung eines Blutbildes sinnvoll. Einige Studien weisen aber darauf hin, dass bei einer täglichen Gabe von um 2.000 IE das Risiko für eine Winterdepression abnimmt, falls ein Vitamin D-Mangel vorliegt⁵.

Tageslichtlampe anschaffen

Ein Lux ist keine Wildkatze, sondern die Einheit für Beleuchtungsstärke. Normale Zimmerlampen bringen es auf 500 Lux, was nicht sonderlich hell ist. Um den Effekt von Sonnenlicht in der Wohnung nachzubilden, eignen sich spezielle Tageslichtlampen. Diese bringen es im Idealfall auf 10.000 Lux, dann helfen sie Studien zufolge effektiv gegen Winterdepressionen⁶.

Morgens 30 Minuten mit maximal 50 cm Abstand vor der Lampe zu sitzen beschleunigt das Wachwerden, da so Melatonin abgebaut wird und sorgt gleichzeitig für bessere Stimmung. Diese Lampen sind offensichtlich sehr hell, deswegen musst du dich an die Lichttherapie etwas gewöhnen. Es reicht aber, wenn du nur ab und zu direkt in die Lampe blickst.

Feste Strukturen und Routinen etablieren

Damit du einen guten Winter hast, ist es besonders wichtig, dass dir einzelne Tage

nicht entgleiten und aus diesen Tagen dann Wochen werden, in denen du dich komplett hängen lässt. Ehe du dich versiehst, ist der Winter vorbeigezogen, ohne dass du dich um deine mentale Verfassung und deine Bedürfnisse gekümmert hast. Ein entglittener Tag, oder *Error-Tag*, wie wir es nennen, ist ein Tag, an dem du aus Motivationsmangel nichts erledigst, dich schlecht ernährst, keine sozialen Kontakte pflegst und einfach nur frustriert die Stunden absitzt. Dies ist nicht mit Entspannungstagen zu vergleichen. An solchen Tagen, an denen du zwar ebenso wenig schaffst, entscheidest du dich bewusst dazu, einen Gang runterzuschalten und genießt diesen Zustand dann auch.

Manche Tage werden dir ganz von allein schlechte Laune bescheren, sei es durch unschöne Ereignisse, unerwartete Probleme, Müdigkeit oder auch einfach Hormone: Kein*e Nutzer*in dieses Buchs wird diesen Winter jeden Tag energiegeladen und fröhlich verbringen.

Wichtig ist, dass du vermeintlich schlechte Tage nicht sofort als verloren abstempelst, sondern durch Routinen die Kontrolle behältst. Denn auch wenn du ansonsten nichts schaffst: Diese Routinen hast du erledigt. Wenn du jeden Tag deine Gewohnheiten pflegst, wird jeder Tag ein kleines Erfolgserlebnis haben. Und das macht den Unterschied.

Außerdem bekommen Tage Struktur, wenn du sie mit guten Gewohnheiten spickst. Und: diese Routinen tun dir gut, weil es alles Aktivitäten sein werden, die ein Bedürfnis in dir erfüllen. Viele Menschen erledigen zum Beispiel morgens ein paar Dinge, die sie irgendwann fast vollautomatisch abspulen: Aufstehen, das Bett machen, einen halben Liter Wasser trinken, zehn Minuten Dehnübungen machen, fünf Minuten Tagebuch schreiben, fertig. Dies ist ein nicht unüblicher Ablauf. Und auch, wenn all diese kleinen Aktivitäten für sich genommen keinen großen Effekt haben, so sind sie doch unbezahlbar. Denn in diesen Momenten erfüllst du eine Art Vertrag mit dir und beweist dir, dass du deine Bedürfnisse und Ansprüche an dich selbst ernst nimmst.

Eine Routineabfolge, wie die eben beschriebene, dauert insgesamt keine 20 Minuten, aber wird einen enorm heilsamen Effekt haben. Gerade an Tagen, an denen du dich kein bisschen danach fühlst. Sage dir an schlechten Tagen also, dass *genau jetzt* deine Routinen ihre volle Macht entfalten und du sie auf jeden Fall erledigen solltest. Je weniger Lust du hast, umso effektiver sind sie.

Viel Bewegung an der frischen Luft

Bewegung reduziert Aggressionen und Stress und erhöht den Serotoninspiegel⁷.

Einige Studien weisen darauf hin, dass Sport effektiver als Antidepressiva wirkt, aber da man dieses Thema nicht so vereinfachen sollte, kann man zumindest behaupten, dass Bewegung eines der mächtigsten Werkzeuge gegen eine Winterdepression ist⁸. Gerade im Winter fällt es aber besonders schwer, sich aufzuraffen. Und in welchem Maße Sport in der Gruppe überhaupt möglich ist, ist mehr als ungewiss. Also solltest du immer auch eine andere Aktivität als Reserve haben. Da lange Spaziergänge ebenfalls eine gut geeignete Möglichkeit sind, auf dein Bewegungspensum zu kommen, kannst du dir zum Beispiel diesen Winter vornehmen, an jedem Tag, an dem du keinen Sport machen kannst, 10.000 Schritte zu gehen. Oder du suchst dir eins von vielen Onlinetrainings heraus, welches du regelmäßig absolvieren möchtest.

Wichtig ist, dass du eine *eigene* Motivation entwickelst, dich zu bewegen. Du wirst keine besonders aktiven Winter verbringen, wenn du die Aktivitäten nur ausführst, weil es *theoretisch* gesund für dich ist. Zu Beginn funktioniert diese Art von Anfangsmotivation, aber wenn du nachhaltig etwas für deine Stimmung durch Bewegung tun möchtest, solltest du entweder Freude *bei* der Betätigung verspüren, oder dich *danach* so gut fühlen, dass du sie aus einer inneren Motivation in deinen Alltag integrieren möchtest.

Reduzierung von Alkohol

Alkohol greift hauptsächlich auf zwei Arten in deine Gehirnchemie ein. Er dockt an deine GABA-Rezeptoren, eine Art Botenstoff, der den Informationsaustausch in deinem Gehirn reduziert. Außerdem blockiert er deine Glutamat-Rezeptoren, ein Botenstoff, der für hohen Informationsaustausch und Erregung zuständig ist. Alkohol *verstärkt* also im Moment des Konsums *bremsende* Botenstoffe und *reduziert* die *erregenden* Botenstoffe⁹. Du fühlst dich kurzzeitig entspannt und weniger ängstlich.

Durch den sogenannten Rebound-Effekt wird im Anschluss aber weniger GABA und mehr Glutamat produziert. 24 bis 48 Stunden nach dem Alkoholkonsum wirst du deswegen etwas angespannter und ängstlicher sein. Alkohol verstärkt so Depressionen, Ängste, Grübeleien und Burnout¹⁰. Dein Körper merkt sich aber nur die unmittelbare Wirkung. Viele Menschen verbinden mit Alkohol Entspannung und Ausgelassenheit, obwohl er genau das Gegenteil bewirkt. Die körpereigene Fähigkeit zur Entspannung und Ausgelassenheit reduziert sich so konstant. Dieser Prozess wird dir besonders bei täglichem Konsum stark schaden.

Allein bei gesunden Menschen *ohne* Depressions- und Angstsymptome bringt der

Konsum von geringen Mengen Alkohol ein- bis maximal zweimal pro Woche die Gehirnchemie nicht nachhaltig durcheinander. Das lässt für diesen besonderen Winter eigentlich nur ein Fazit zu: Es ist die beste Gelegenheit zumindest bis zum 1. März ganz auf Alkohol zu verzichten. Viele Nutzer*innen dieses Buchs werden es so handhaben, und auch du solltest dir jetzt überlegen, ob du nicht mitmachen möchtest.

Meditation

Das einzig unwissenschaftliche an Meditation ist es, sie als unwissenschaftliche Esoterik abzutun. Kaum eine Entspannungstechnik ist so gut erforscht und ihre positiven Effekte so gut belegt¹¹. Wir sind in unserem Alltag mit so vielen Eindrücken konfrontiert, die wir alle verarbeiten wollen, aber das ist eine unerschaffbare Aufgabe. Besser ist es, zu lernen, Gedanken einfach gut sein zu lassen. Und Meditation ist Loslassen lernen.

Dabei geht es nicht darum, angestrengt an nichts zu denken. Das können Menschen kaum, denn irgendein Gedanke taucht früher oder später immer auf. Während der Meditation übt man also bloß, Gedanken wahrzunehmen, aber sich nicht an ihnen *festzuhalten*. Dies wird meist dadurch erreicht, dass der Fokus sanft auf die eigene Atmung gelenkt wird. Nach wenigen Sekunden wird der nächste Gedanke anklopfen. Dies wird wieder, mit milder Nachsicht, ganz ohne Verurteilung, wahrgenommen und der Fokus wieder auf die Atmung gelenkt. Je geübter du bist, umso weniger Gedanken werden sich von allein in den Vordergrund drängen und umso leichter kannst du sie ziehen lassen.

Verstehe Meditation als fast humorvolles Spiel gegen dein Gehirn, dass dir permanent wichtige Aufgaben und Probleme unter die Nase reiben möchte. Übst du dies täglich, verändert sich dein Gehirn in wenigen Wochen dramatisch. Dir wird es dann auch *ohne* bewusste Meditation im Alltag immer leichter fallen, stressige und negative Gedanken als solche zu erkennen und ziehen zu lassen. Dein Stresslevel wird fallen, dein Alltag wird leichter, dein Risiko für Burnout reduziert sich, dein Aggressionlevel senkt sich, deine Konzentration verbessert sich und du wirst resilienter und glücklicher.

Dieser Winter ist perfekt, um dich mehr mit Meditation zu beschäftigen. Am besten nutzt du geleitete Meditationen dafür. Online gibt es unzählige kostenlose Videos, aber auch viele gute Apps wie Headspace, 7Mind, BamBu und viele mehr.

Grübeln erkennen und auflösen

Wer grübelt, wendet viel Energie auf, auch unwichtige, unlösbare und unvermeidbare Begebenheiten stark zu zerdenken. Dies geschieht sehr analytisch und mit der Überzeugung, so eine Art Aufgabe lösen zu können und auch zu müssen. Denn wer grübelt, glaubt eher, eine große Verantwortung zu tragen. Durch das unentwegte Nachdenken soll das Gefühl der eigenen Haftung gezähmt werden, als müsse man unbedingt und immer richtige Entscheidungen fällen, weil man sonst eine Art Schuld trägt. Menschen, die wenig Grübeln, entscheiden öfter nach ihrem Bauchgefühl, auch weil sie glauben, dass mögliche Konsequenzen schon nicht so schlimm werden, oder dass es völlig okay ist, auch mal Fehler zu machen. Gegen das Grübeln hilft tatsächlich Achtsamkeit. Denn das viele Lösen-wollen von Problemen, die nicht wirklich gelöst werden *können*, verhindert das Verweilen im Moment. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Jetzt, ist für destruktive Gedanken nur noch wenig Aufmerksamkeit vorhanden. Dies ist nicht als Ablenkung zu verstehen, sondern es ist eher eine Art Fokus-Verschiebung.

Und so funktioniert es: Wenn du bemerkst, dass du gerade in einer Gedankenspirale hängst, sage dir innerlich ganz bewusst, dass du gerade grübelst. Versuche die Gedanken dann loszulassen. Dies erfordert etwas Übung. Es kann helfen, die Art der Gedanken zu katalogisieren. Zum Beispiel als „Arbeit“ oder „Beziehungen“ oder „Probleme des Alltags“. Stell dir diese Kategorien wie Seifenblasen vor, die dann einfach davonschweben. Dies ist generell eine gute Methode, um im Alltag weniger den eigenen Gedanken nachzuhängen. Pack sie in eine imaginäre Seifenblase und lass sie ziehen.

Klappt das nicht, denke bewusst an etwas anderes, im Idealfall an das, was du gerade eigentlich tun wolltest. Klappt auch das nicht, zähle deinen Atem. 1, Einatmen. 2, Ausatmen. 3, Einatmen. 4, Ausatmen. Das machst du bis 10 und beginnst von vorn. Beobachte dabei, wie die Luft deinen Körper bewegt. Richtig, das ist Meditation. Sie ist gewissermaßen der Gegenspieler des Grübelns.

Feste Schlafenszeiten und genug Schlaf

Im Schnitt acht Stunden Schlaf gelten als Maß aller Dinge, für fast alle Menschen¹². Ein paar Tage kann man ein Schlafdefizit sammeln und dann durch mehr Schlaf an einem anderen Tag ausgleichen¹³, aber nach diesem Zeitraum von ca. vier bis fünf Tagen wirkt sich der Schlafmangel auf die Gesundheit aus. Außerdem macht dich schon eine Nacht mit nur leichtem Schlafdefizit anfälliger für Erkältungen und andere Infekte¹⁴.

Für viele Menschen sind acht Stunden Schlaf jede Nacht zwar undenkbar, aber dieser Winter ist ein guter Zeitpunkt, dich um deine Nachtruhe zu kümmern. Vermeide Koffein ab dem frühen Nachmittag, reduziere die Nutzung von Bildschirmen vier Stunden vor deiner Schlafenszeit, Sorge für eine abgedunkelten Raum und reduziere Störgeräusche nach Möglichkeit. Schlafbrille und Ohrstöpsel können nach einer anfänglichen Gewöhnungszeit zu einer erheblichen Verbesserung der Schlafqualität führen.

Achte auch darauf, immer zu den möglichst exakt selben Zeiten Schlafen zu gehen, damit deine innere Uhr nicht durcheinander kommt. All die Techniken in diesem Buch helfen wenig, wenn du konstant übermüdet bist.

Ausreichend soziale Kontakte

Einsamkeit ist eines der drängenderen Probleme unserer Gesellschaft. Immer mehr Menschen wohnen allein, die Anzahl der als bedeutungsvoll eingestuften Gespräche nimmt seit Jahren ab¹⁵, die Individualisierung hat uns zwar mehr Freiheiten und Entfaltungsmöglichkeiten gebracht, oft aber ein Gefühl der Gemeinschaftlichkeit und Verbundenheit reduziert.

Achte diesen Winter verstärkt darauf, wie viele soziale Kontakte du eigentlich brauchst und versuche vielleicht öfter über deinen Schatten zu springen, dich bei Menschen zu melden. Das ist nicht einfach, aber vielen Menschen geht es so, und du kannst mit gutem Beispiel vorangehen.

Es gibt keinen Maßstab, wie viel Kontakt ein Mensch zu anderen braucht. Klar ist nur, dass ausgelassene soziale Interaktionen allen Menschen guttun. Dies gilt tatsächlich auch für eher introvertierte Menschen¹⁶. Dabei ist die Qualität der Zusammenkünfte wichtiger als die schiere Quantität. Such deine Portion Nähe also vielleicht nicht ausschließlich in Dating-Apps oder mit irgendwelchen Bekannten, sondern besonders in deinem Telefonbuch.

Gesunde, ausgewogene Ernährung

Klar, Winterzeit ist oft auch Snack-Zeit. Kohlenhydrat- und fettreiche Speisen machen glücklich und sicher ist dieser Winter nicht der beste Zeitpunkt für Restriktionen. Trotzdem solltest du die Wirkung einer guten Ernährung auf deine seelische Verfassung nicht unterschätzen. Es muss ja nicht gleich raw-vegan sein, aber falls du jetzt sowieso neue Gewohnheiten etablieren möchtest, empfiehlt sich eine regionale, vollwertige Ernährung mit saisonalem Gemüse und vielleicht auch die Anschaffung eines neuen Kochbuchs. Je weniger Verarbeitungsschritte

ein Produkt durchlaufen hat, umso gesünder ist es oft. Und je wohler du dich mit deiner Ernährung fühlst, umso besser wirst du den Winter überstehen.

Hilfe in Anspruch nehmen

All diese Techniken sind unter dem Schlagwort *Selbstfürsorge* einzuordnen. Die Macht der Selbstfürsorge ist aber begrenzt. Und das sagen wir als Expert*innen für Selbstfürsorge. Gerade bei großem Leidensdruck kommst du mit ihr nur bis zu einem gewissen Punkt. Dieser Winter ist ein guter Zeitpunkt, dich auch mit professioneller Hilfe auseinanderzusetzen: Die Therapie. Viele schädliche Denk- und Verhaltensmuster können wir gar nicht selbst erkennen oder bezwingen, entweder weil wir sie nicht verstehen oder vielleicht auch, weil ganz einfach biochemisch im Gehirn nicht alles richtig abläuft. Eine Therapie kann dann helfen. Warte nicht, bis du ganz am Boden bist, bevor du professionelle Hilfe in Anspruch nimmst. Das Thema ist nach wie vor mit großen Schamgefühlen behaftet, aber eigentlich gibt es keinen Grund dazu. Wenn ein Zahn weh tut, gehen wir zum Zahnarzt. Wenn die Gedanken weh tun, gehen wir zur Therapie. So sollte es zumindest sein.

Wie du eine Therapie beginnst haben wir auf www.einguterplan.de/erstehilfe aufgeschrieben.

Gute Gewohnheiten

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du diesen Winter pflegen möchtest. Beschreibe auch, warum du gerade diese Gewohnheiten gewählt hast und wie wohl du dich fühlen würdest, wenn du sie wirklich konsequent durchziehen würdest. Wenn du dir die tief liegende Motivation deiner Gewohnheiten bewusst machst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du sie wirklich pflegst.

1

2

3

4

5

6

Anleitung Tagebuch









Zuerst kannst du oben das Datum eintragen und den entsprechenden Wochentag umkreisen. Die sechs Kreise darunter stehen für deine Gewohnheiten. Kreuze einfach jeden Tag an, welche Gewohnheit du gepflegt hast. Auf Seite 15 und 16 hast du diese definiert. Rechts oben solltest du jeden Morgen markieren, bei welchen Menschen du dich heute melden möchtest. Hake sie ab, wenn du das auch getan hast. Das ist eine effektive Maßnahme gegen Einsamkeit.

Auf der linken Seite kannst du deinen Tag planen. Gerade ein den dunklen Wintertagen kann diese Art der Strukturierung dir helfen, nicht zu sehr zu versacken. Schreibe dort nicht nur unliebsame Termine auf, sondern trage auch schöne Dinge der Selbstfürsorge ein: Wann du dich bei deinen Freund*innen melden möchtest und auch, wann du welche Aufgabe erledigen willst.

Rechts kannst du aufschreiben, was du an diesem Tag erlebt hast und was dich beschäftigt. Dies hat eine entlastende Wirkung und kann dir helfen, besser zu schlafen. Aufschreiben ist oft gleichbedeutend mit Loslassen.

Darüber hinaus solltest du aber auch deinen Fokus auf das Gute richten. Davon gibt es mehr als du denkst, aber du musst es bewusst wahrnehmen. Von allein konzentriert sich dein Verstand eher auf das Negative. Denn Probleme, Sorgen und Ängste stellen mögliche Gefahren dar und dein Gehirn möchte dich vor allem beschützen und hält alles Negative im Vordergrund. Das Gute zu sehen ist damit also eine Art ausgleichende Gerechtigkeit. Wenn du einmal verstehst, dass eine bewusste Fokussierung auf das Positive eigentlich knallharter Realismus ist, kann dies deine ganze Weltsicht verändern. Schreib also jeden Tag bis zu vier Dinge auf, für die du dankbar bist.

Unten findest du noch Platz für Notizen und unsere berühmte Achtsamkeitsampel. Markiere mit nur einem Strich verschiedene Faktoren, die Einfluss auf dein Wohlbefinden haben.

-  Hast du gut und genug geschlafen?
-  Wie geht es dir?
-  Wie gesund hast du dich ernährt?
-  Hast du genug Wasser getrunken?
-  Hast du dich genug bewegt?
-  Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
-  Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
-  Wie hoch ist dein Stresslevel?

Für unterwegs kannst du auch unsere App nutzen:
www.einguterplan.de/app

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

☾

☺

🍷

📺

🔑

🍷

👤

👤

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

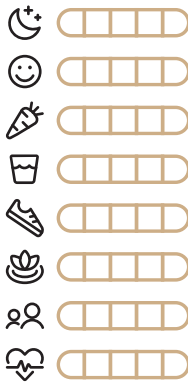
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Vertical list of numbers 20 through 23, each followed by a horizontal line for notes.

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

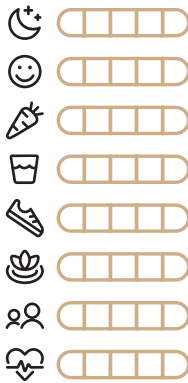
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🧑 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

☾

☺

🍷

📺

🔑

🌀

👤

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

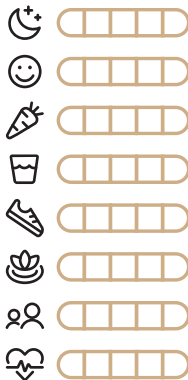
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

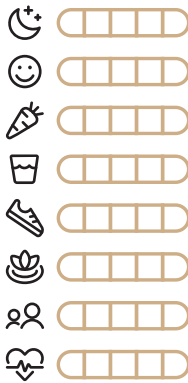
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

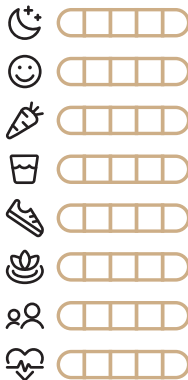
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

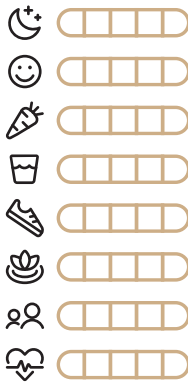
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🧑 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

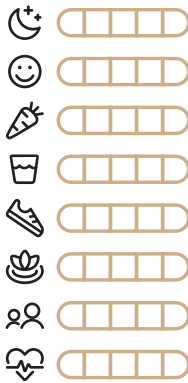
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

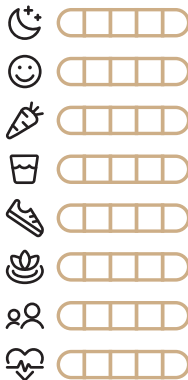
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

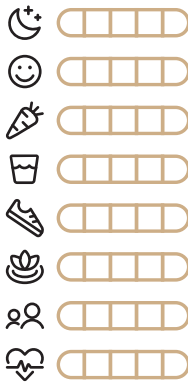
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

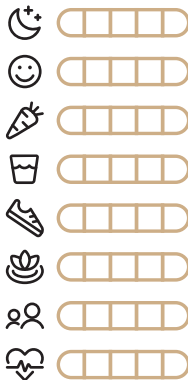
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

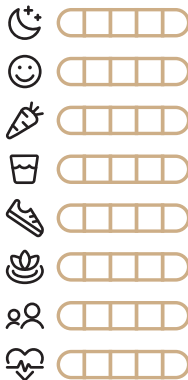
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 🗒️ 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

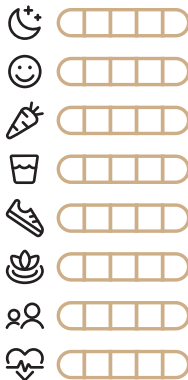
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🧑 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

🌙

😊

🍷

📺

🔑

🌀

👤

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

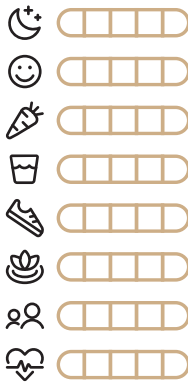
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

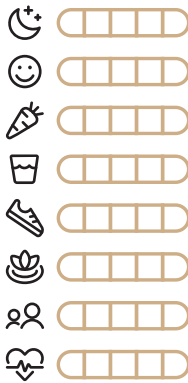
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

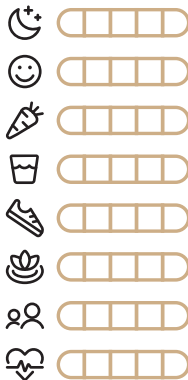
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

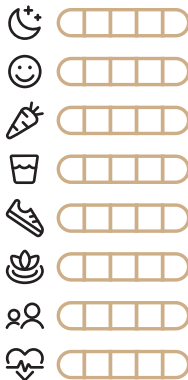
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

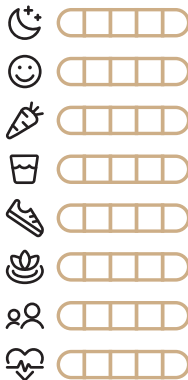
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

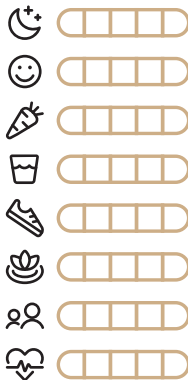
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

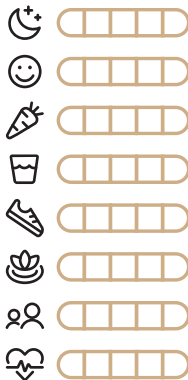
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 🗒️ 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

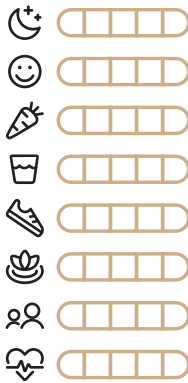
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

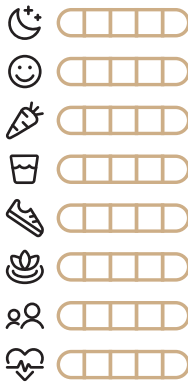
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🧑 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

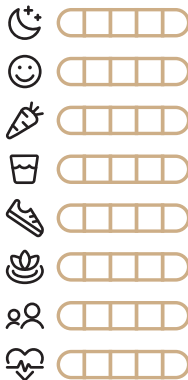
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥗 📄 🗒️ 🍵 👤 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

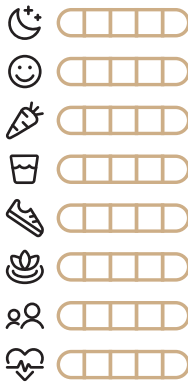
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

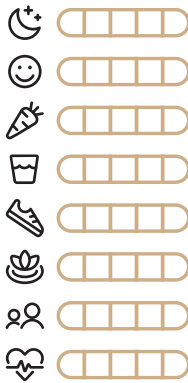
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Dafür bin ich heute dankbar

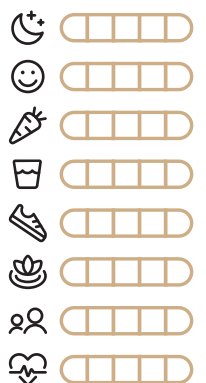
1

2

3

4

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

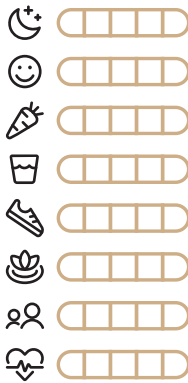
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar


1 _____


2 _____


3 _____


4 _____


Notizen




















Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

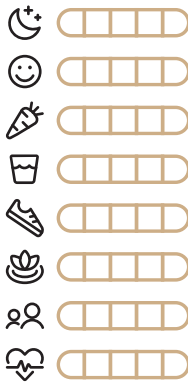
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

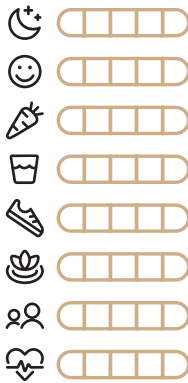
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

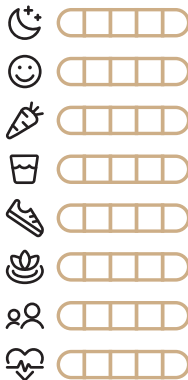
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🧑🏻

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

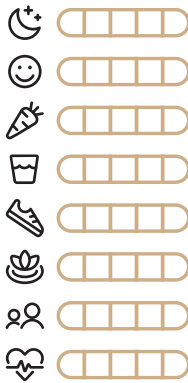
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

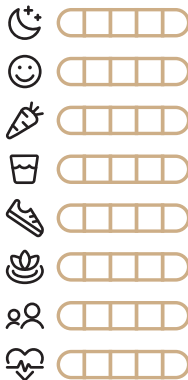
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

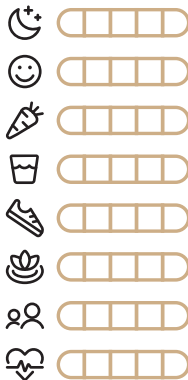
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

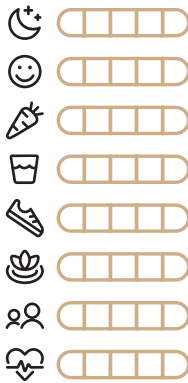
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

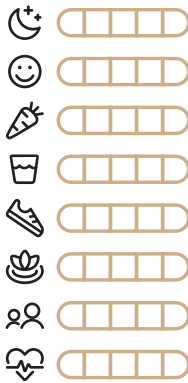
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

🌙

😊

🍷

📺

🔑

🌀

👤

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

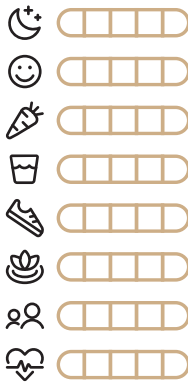
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

☾

☺

🍷

📺

🔑

🌀

👥

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

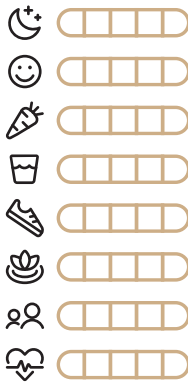
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

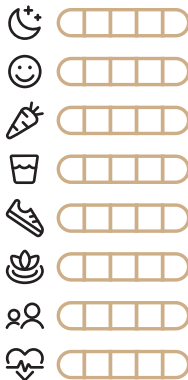
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🧑 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

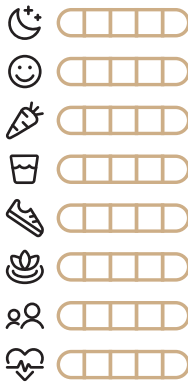
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

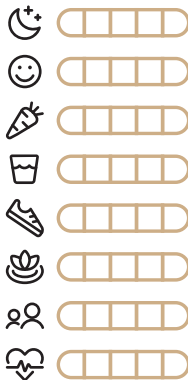
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🥕 📄 ✍️ 🍷 🍷 🍷
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺
☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

Horizontal lines for journaling under 'So war mein Tag'

Dafür bin ich heute dankbar

1
2
3
4

Notizen

☾ ☺ 🍷 📄 🗒️ 🍷 🧑🏻 🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

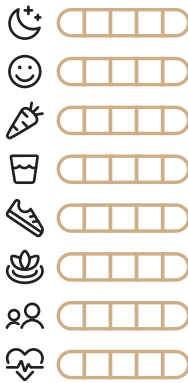
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

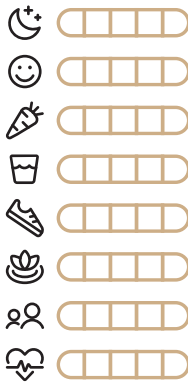
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

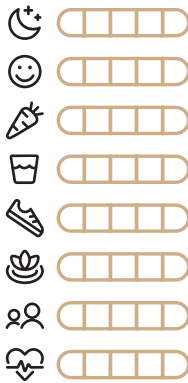
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

🌙

😊

🥗

📖

🔑

👤

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

🌙

😊

🍷

📺

🔑

🌀

👥

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

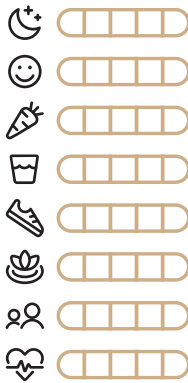
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar


1 _____


2 _____


3 _____


4 _____


Notizen




















Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

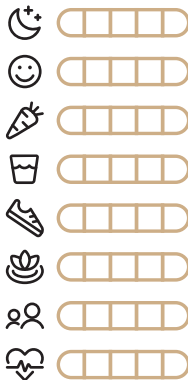
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

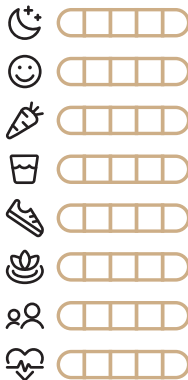
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

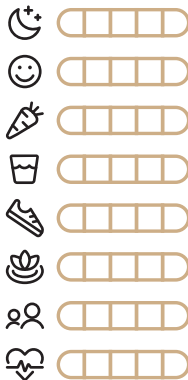
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines corresponding to the numbers 6 through 15, for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

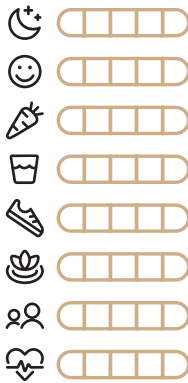
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

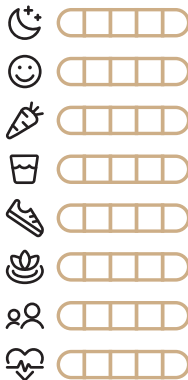
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

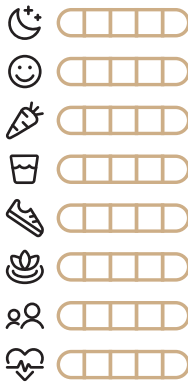
Vertical list of numbers 6 to 23 with horizontal lines for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for daily reflection.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4 with horizontal lines for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

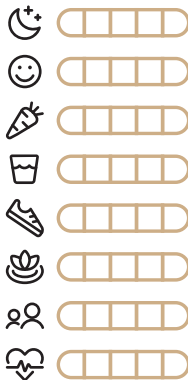
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

☾

☺

🍷

📺

🔑

🌀

👤

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Notizen

☾

☺

🍷

📺

🔑

🌀

👥

🔄

Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

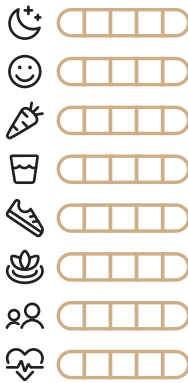
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar


1 _____


2 _____


3 _____


4 _____


Notizen




















Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

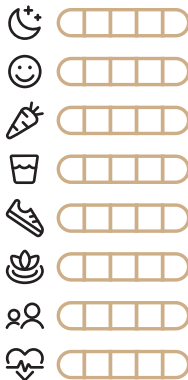
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

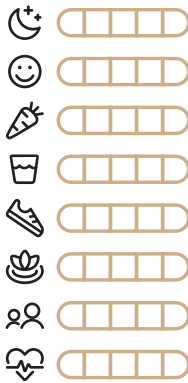
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

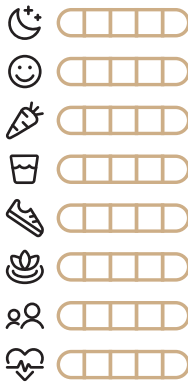
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

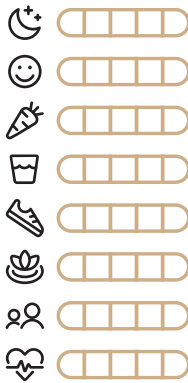
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

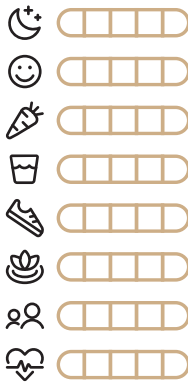
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6

Tagesplanung

So war mein Tag

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

Dafür bin ich heute dankbar


1 _____


2 _____


3 _____


4 _____


Notizen




















Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

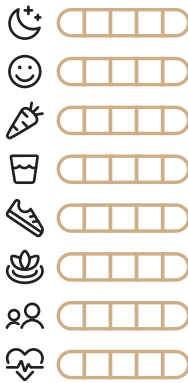
Vertical list of numbers 6 to 23 with horizontal lines for planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4 with horizontal lines for gratitude.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

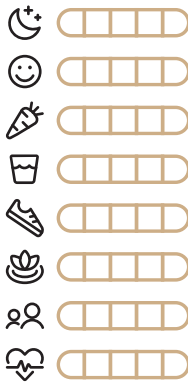
Vertical list of numbers 6 through 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 through 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

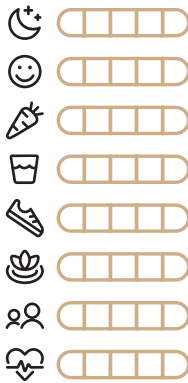
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude journaling.

Notizen



Soziale Kontakte

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Tagesplanung

So war mein Tag

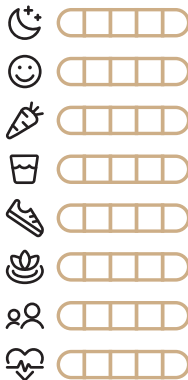
Vertical list of numbers 6 to 23, each followed by a horizontal line for daily planning.

Vertical list of horizontal lines for reflecting on the day.

Dafür bin ich heute dankbar

Vertical list of numbers 1 to 4, each followed by a horizontal line for gratitude notes.

Notizen



Mehr Gutes!

Wenn dir unsere pragmatische Herangehensweise an die Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und mentale Gesundheit gefällt, findest du in unserer virtuellen Buchhandlung auf www.einguterplan.de viele preisgekrönte Arbeitsbücher, Planner und Kalender, die allesamt den Anspruch haben, dein Leben zu einem guten zu machen.

EIN GUTER PLAN

Ganzheitlicher Terminkalender

EIN GUTER TAG

Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch

EIN GUTES PROJEKT

Achtsames Erfolgsjournal

EIN GUTER PUNKT

Bullet-Planer

EINE GUTE IDEE

Notizbuch

www.einguterplan.de

www.instagram.com/einguterplan

www.facebook.com/einguterplan

www.twitter.com/einguterplan

Quellenangaben

- 1 <https://einguterplan.de/kaufen>
- 2 <https://einguterplan.de/eingutertag>
- 3 <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/ursachen/>
- 4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23377209/>
- 5 <https://examine.com/nutrition/vitamin-d-and-depression/>
- 6 <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.162.4.656>
- 7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703784/>
- 8 <https://www.daimler-bkk.com/gesundheit/inneres-gleichgewicht/geist-und-psyche/sport-gegen-winterdepressionen/>
- 9 <https://www.meinegesundheits.at/cdscontent/?contentid=10007.759415>
- 10 <https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2018/oeaez-20-25102018/dossier-alkohol-burnout-depression-schicksalhafte-wechselwirkungen.html>
- 11 <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-in-depth>
- 12 <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>
- 13 https://www.researchgate.net/publication/325316769_Sleep_duration_and_mortality_-_Does_weekend_sleep_matter
- 14 <https://www.spektrum.de/news/zu-wenig-schlaf-macht-wirklich-krank/1363911>
- 15 <https://www.jstor.org/stable/30038995?seq=1>
- 16 <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fxxg0000668>