

Ziele und Wünsche



Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Ich habe bis zu sechs Gewohnheiten und tracke diese rechts in der Monatsansicht

1

2

3

4

5

6

Ich habe nur eine Gewohnheit und die tracke ich in der Wochenansicht

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	○ ○ ○ ○ ○ ○

01.01. Neujahr; *Alle Bundesländer*

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

Mo 28.12.



Di 29.12.



Mi 30.12. ●



Do 31.12.
Silvester

Seite 54-59



Fr 01.01.
Neujahr



Sa 02.01.



So 03.01.



1

2

2

3

3

3

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 Angepasstheit sind demnach kaum ein Garant für Glück.

Mo 04.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

Di 05.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

Mi 06.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

Do 07.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

Fr 08.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

Sa 09.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

So 10.01.

☺

☹

👉

👎

👍

👏

👂

1

2

2

3

3

3

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.

Mo 11.01.



Di 12.01.



Mi 13.01.



Do 14.01.



Fr 15.01.



Sa 16.01.



So 17.01.



1

2

2

3

3

3

Zwar fühlen sich Menschen oft glücklicher, wenn sie über möglichst wenige negative Erfahrungen in ihrem Leben berichten können. Ob sie ihrem Leben einen Sinn geben können, ist aber davon abhängig, wie viele positive *und* negative Erfahrungen sie gemacht haben. Das stützt die Vermutung, dass ein als sinnhaft wahrgenommenes Leben über die Anzahl und Intensität an Erlebnissen, positiven wie negativen, definiert wird. Ein erfülltes Leben wird also weniger durch die Abstinenz von Unglück definiert, als man vermuten könnte, was wiederum gegen eine allzu starke Fokussierung auf die Vermeidung von ebendiesem Unglück spricht. Denn wer Herausforderungen und Probleme von vornherein vermeiden möchte, vermeidet auch eher Situationen, die überhaupt Erfahrungen mit sich bringen.

Mo 18.01.



Di 19.01.



Mi 20.01.



Do 21.01.



Fr 22.01.



Sa 23.01.



So 24.01.



1

2

2

3

3

3

Die eigenen Werte zu kennen kann Halt und Orientierung geben. Herausfinden kannst du sie mit unserem Onlinetest auf einguterplan.de/werte. Weiter verfestigen kannst du sie, indem du einen kleinen Aufsatz über deine Hauptwerte schreibst. In einer Studie ließen sich Menschen, die sich so intensiv mit ihren Werten beschäftigt haben, weniger aus dem Konzept bringen und weniger von Herausforderungen entmutigen. Dies führte zu sichererem Auftreten und mehr Selbstbewusstsein, und sogar das persönliche Stresslevel konnte so reduziert werden. Kenne also nicht nur deine Werte, sondern verstehe auch, warum du sie hast und warum sie dir wichtig sind.

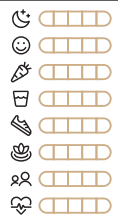
Mo 25.01.



Di 26.01.



Mi 27.01.



Do 28.01. ●



Fr 29.01.



Sa 30.01.



So 31.01.



1

2

2

3

3

3

Selbstwirksamkeit beschreibt das Gefühl, dass du etwas bewirken kannst. Es ist damit das Gegenteil von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit. Um deine wahrgenommene Selbstwirksamkeit zu stärken, reicht es oft schon, wenn du Verantwortung für kleine Aufgaben übernimmst. Die Auswirkung auf dein Leben kann enorm sein. In einer Studie in einem Altersheim lebten die Personen glücklicher und länger, denen mehr Verantwortung über ihren Tagesablauf übertragen worden war und die eine Zimmerpflanze zur Pflege bekommen hatten. Überlege dir diese Woche, wofür du dich verantwortlich fühlst und ob du vielleicht ein paar Aufgaben übernehmen kannst, die dein Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken können.

Das ist diesen Monat passiert

Dafür bin ich dankbar

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Achtsamkeitsampel

Nun kannst du alle Faktoren der Achtsamkeitsampel noch mal für den ganzen Monat bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

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

Selbstreflexion Psyche

Bewerte folgende Aussagen für den vergangenen Monat von 0 bis 3. Dabei steht 0 für *gar nicht oder sehr selten*, 1 für *manchmal*, 2 für *öfter* und 3 für *meistens oder immer*.

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet	_____
Ich hatte genug soziale Kontakte	_____
Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe	_____
Ich war optimistisch	_____
Ich habe Neues ausprobiert	_____
Ich habe so viel unternommen wie sonst auch	_____
Ich konnte immer wieder gut entspannen	_____
Ich habe versucht, das Gute zu sehen	_____
Ich habe wertgeschätzt, was ich habe	_____
Ich war fröhlich und zufrieden	_____
Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist	_____
Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut	_____
Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste	_____
Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen	_____
Ich habe gut geschlafen	_____
Ich habe so viele Gespräche wie sonst auch geführt	_____
Ich habe mich geborgen und integriert gefühlt	_____
Ich habe das Leben genossen	_____
Ich fühlte mich von anderen gemocht	_____
Ich konnte mich gut konzentrieren	_____

Gesamtzahl _____

Hast du immer wieder weniger als 30 Punkte, könnte dies darauf hinweisen, dass du einen großen Leidensdruck verspürst. Was das bedeutet und was du dann tun kannst, erfährst du auf einguterplan.de/leidensdruck.

Ziele und Wünsche



Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Ich habe bis zu sechs Gewohnheiten und tracke diese rechts in der Monatsansicht

1

2

3

4

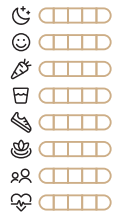
5

6

Ich habe nur eine Gewohnheit und die tracke ich in der Wochenansicht

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

Mo 01.02.



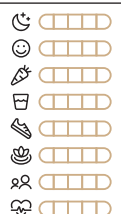
Di 02.02.



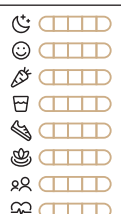
Mi 03.02.



Do 04.02.



Fr 05.02.



Sa 06.02.



So 07.02.



1

2

2

3

3

3

Achtsamkeit und Selbstreflexion können einen wertvollen Beitrag in deinem Leben leisten, aber wie bei allem ist die Dosis ausschlaggebend. Viel hilft nicht immer viel. So ist es zum Beispiel für Menschen mit sozialen Ängsten nicht sinnvoll, konstant die eigenen Befindlichkeiten abzurufen, denn diese sind oft selbstkritisch. Reflexion hat am meisten Wirksamkeit, wenn sie in ruhigen Momenten mit Abstand erfolgt. Gerade das eigene Auftreten in der Öffentlichkeit sollte nicht ständig hinterfragt und eingeordnet werden. Im Umgang mit anderen Menschen ist eine offene, neugierige Grundhaltung besser. Angestrenzte Selbstreflexion kann hier zu einer Selbstbezogenheit führen, die das eigene Stresslevel erhöht und den Umgang mit anderen Menschen anstrengender macht.

Mo 08.02.



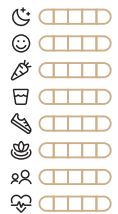
Di 09.02.



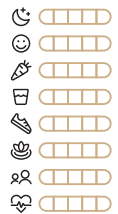
Mi 10.02.



Do 11.02.



Fr 12.02.



Sa 13.02.



So 14.02.
Valentinstag



Februar
6. Woche

»Du kannst die Bedürfnisse der anderen nicht ständig vor deine stellen und behaupten, dass das Liebe ist.« – Stephen Chbosky

☀️ 07:37–17:40 Uhr

1

2

2

3

3

3

Als *soziales Biom* bezeichnet man das Wechselspiel aus sozialer Interaktion und Stunden des Alleinseins. Menschen wachsen und heilen an einer gesunden Mischung aus erfüllender Gemeinschaft und beruhigender Abgeschlossenheit. Am gesündesten sind Menschen, die zwar regelmäßig sozialen Austausch und Nähe erleben, aber Umfang und Zeitpunkt dieser Interaktionen selbst bestimmen und je nach Bedarf auch das Alleinsein wählen können. Es geht also nicht um die Quantität von sozialem Austausch, sondern um die wahrgenommene Entscheidungsfreiheit dabei. Mach dich daher nicht verrückt damit, die Stunden zu zählen, wie viel du dich in Gesellschaft oder allein befindest, sondern strebe eine möglichst hohe Entscheidungsfreiheit und Qualität dieser Zeiten an.

Mo 15.02.



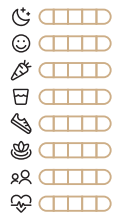
Di 16.02.



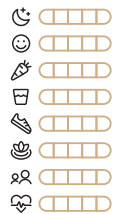
Mi 17.02.



Do 18.02.



Fr 19.02.



Sa 20.02.



So 21.02.



1

2

2

3

3

3

Das japanische Konzept des *Wabi-Sabi* umschreibt das nur schwer übersetzbare Verständnis von Schönheit und Ästhetik, das nicht Vollkommenheit oder Perfektion zum Ziel hat, sondern dessen Reiz eine „herbe Schlichtheit“ ausmacht. Der rostige Teekessel, das grasbewachsene Dach, der vermooste Stein: Das sind Symbole des *Wabi-Sabi*. Es ist ein entspannterer Gegenentwurf zum westlichen Ideal der Perfektion und Sterilität. Dies führt zu einer authentischeren Schönheit, die erst durch Makel und Reife entsteht. Wir finden: Da steckt auch eine schöne Sichtweise auf das eigene Leben drin. Nicht Glanz, Unfehlbarkeit und Ruhm sollten das Ziel sein; wahre Erfüllung und Wärme gedeihen am besten, wenn du Vergänglichkeit, Melancholie und dadurch Authentizität Raum in deinem Leben gibst.