

# **EIN GUTER PLAN**

2022

*If found, please contact*

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schlaf	☾	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune	😊	Wie geht es dir?
Ernährung	🥗	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken	🥛	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität	👉	Hast du dich genug bewegt?
Wellness	🧘	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales	👥	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress	☹️	Wie hoch ist dein Stresslevel?

Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung, die du am Ende des Terminkalender-Teils findest, definieren. Die Uhrzeiten unter dem Habit-Tracker nennen dir Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Die Zeiten basieren auf der Mitte von Deutschland, für dich weichen sie deswegen eventuell ein paar Minuten ab. Auf der rechten Seite steht unten jede Woche ein Zitat oder ein Spruch.

🕒 08:14–16:41 Uhr

*Habit-Tracker oder der kleinste Konfetti-Bastelbogen der Welt: Du entscheidest!*

### **Der Aufbau der Wochenansicht: Notizen und Aufgaben**

Auf der zweiten Doppelseite gibt es viel Platz für deine Notizen und Aufgaben. Die leere Fläche auf der linken Seite ist für deine Notizen, Kritzeleien und alles, was keine konkrete Aufgabe ist. Unten findest du Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren. Das macht nachweislich glücklich. Schreibe hier besonders gute und schöne Begebenheiten auf, aber hab auch keine Scheu vor scheinbar Belanglosem. Oft steckt in den kleinen Dingen viel Gutes. Es wäre schade, wenn du das übersehen würdest.

Daneben gibt es jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedanken Anregungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Da dort kein Platz für Quellenangaben ist, sammeln wir diese auf [einguterplan.de/quellen](http://einguterplan.de/quellen). Die rechte Seite ist für deine Aufgaben. Bei *Fokus der Woche* kannst du der Woche ein bestimmtes Überthema geben. Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikromanagement zu verfallen, dich von einer kleinen Aufgabe zur nächsten zu hangeln und dabei das große Ganze zu übersehen. Einen Fokus zu bestimmen ist gar nicht so einfach, aber auch hier gilt: Darüber nachzudenken ist eigentlich wichtiger als das Ausfüllen.

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
5		5	5	5	5		5
6		6	6	6	6		6
7		7	6	7	10		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
12		12	12	12	12		12
13		13	13	13	13		13
14		14	7	14	11		14
15		15	15	15	Karfreitag		15
16		16	16	16	16	20	16
17	3	17	17	17	17		17
18		18	18	18	18	16	18
19		19	19	19	19	Ostermontag	19
20		20	20	20	20		20
21		21	8	21	12		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	25	17	25
26		26	26	26	26	Christi Himmelfahrt	26
27		27	27	27	27		27
28		28	9	28	13		28
29		29	29	29	29		29
30		30	30	30	30	22	30
31	5	31	31	31	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*

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

**16.11.** Buß- und Betttag; *Sachsen*

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

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

**08.03.** Internationaler Frauentag; *Berlin*

**09.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**28.05.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2 <sup>40</sup>	2
3	3 <sup>27</sup>	3	3	3	3
4	4	4	4 <sup>36</sup>	4	4 <sup>49</sup>
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6 <sup>45</sup>
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9 <sup>41</sup>	9
10	10 <sup>28</sup>	10	10	10	10
11	11	11	11 <sup>37</sup>	11	11 <sup>50</sup>
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13 <sup>46</sup>
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16 <sup>42</sup>	16
17	17 <sup>29</sup>	17	17	17	17
18	18	18	18 <sup>38</sup>	18	18 <sup>51</sup>
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20 <sup>47</sup>
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23 <sup>43</sup>	23
24	24 <sup>30</sup>	24	24	24	24
25	25	25	25 <sup>39</sup>	25	25 <sup>52</sup>
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27 <sup>48</sup>
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30 <sup>44</sup>	30
31	31 <sup>31</sup>	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*

**22.11.** Buß- und Betttag; *Sachsen*

# Schulferien 2022

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BB	23.12.– 31.12.21	31.01.– 05.02.22	11.04.– 23.04.22	27.05.22**	07.07.– 20.08.22	24.10.– 05.11.22	22.12.22– 03.01.23
BE	24.12.– 31.12.21	29.01.– 05.02.22	07.03. + 11.04.–23.04.22	27.05. + 07.06.22	07.07.– 19.08.22	24.10.– 05.11.22	22.12.22– 02.01.23
BW	23.12.21– 08.01.22	–	14.04. + 19.04.–23.04.22	07.06.– 18.06.22	28.07.– 10.09.22	31.10. + 02.11.–04.11.22	21.12.22– 07.01.23
BY	24.12.21– 08.01.22	28.02.– 04.03.22*	11.04.– 23.04.22	07.06.– 18.06.22	01.08.– 12.09.22	31.10.–04.11. +16.11.22***	24.12.22– 07.01.23
HB	23.12.21– 08.01.22	31.01.– 01.02.22	04.04.– 19.04.22	27.05. + 07.06.22	14.07.– 24.08.22	17.10.– 29.10.22	23.12.22– 06.01.23
HE	23.12.21– 08.01.22	–	11.04.– 23.04.22	–	25.07.– 02.09.22	24.10.– 29.10.22	22.12.22– 07.01.23
HH	23.12.21– 04.01.22	28.01.22	07.03.– 18.03.22*	23.05.– 27.05.22	07.07.– 17.08.22	10.10.– 21.10.22	23.12.22– 06.01.23
MV	22.12.– 31.12.21	05.02.–17.02. + 18.02.22	11.04.– 20.04.22	27.05. + 03.06.–07.06.22	04.07.– 13.08.22	10.10.–14.10. + 01.11. + 02.11.22	22.12.22– 02.01.23
NI	23.12.21– 07.01.22	31.01.– 01.02.22	04.04.– 19.04.22	27.05. + 07.06.22	14.07.– 24.08.22	17.10.– 28.10.22	23.12.22– 06.01.23
NRW	24.12.21– 08.01.22	–	11.04.– 23.04.22	–	27.06.– 09.08.22	04.10.– 15.10.22	23.12.22– 06.01.23
RP	23.12.– 31.12.21	21.02.– 25.02.22	13.04.– 22.04.22	–	25.07.– 02.09.22	17.10.– 31.10.22	23.12.22– 02.01.23
SL	23.12.21– 03.01.22	21.02.– 01.03.22	14.04.– 22.04.22	07.06.– 10.06.22	25.07.– 02.09.22	24.10.– 04.11.22	22.12.22– 04.01.23
SN	23.12.21– 01.01.22	12.02.– 26.02.22	15.04.– 23.04.22	27.05.22	18.07.– 26.08.22	17.10.– 29.10.22	22.12.22– 02.01.23
ST	22.12.21– 08.01.22	12.02.– 19.02.22	11.04.– 16.04.22	23.05.– 28.05.22	14.07.– 24.08.22	24.10.– 04.11.22	21.12.22– 05.01.23
SH	23.12.21– 08.01.22	–	04.04.– 16.04.22	27.05.– 28.05.22	04.07.– 13.08.22	10.10.– 21.10.22	23.12.22– 07.01.23
TH	23.12.– 31.12.21	12.02.– 19.02.22	11.04.– 23.04.22	27.05.22	18.07.– 27.08.22	17.10.– 29.10.22	22.12.22– 03.01.23

\* Heißen hier Frühjahrsferien \*\* Variabler Ferientag \*\*\*16.11. nur für Schüler\*innen frei, nicht für Lehrer\*innen

A	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Bgld.	24.12.21– 06.01.22	14.02.– 19.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	02.07.– 04.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
Ktn.	24.12.21– 06.01.22	14.02.– 19.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	09.07.– 11.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
NÖ	24.12.21– 06.01.22	05.02.* + 07.02.–13.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	02.07.– 04.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
OÖ	24.12.21– 06.01.22	21.02.– 26.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	09.07.– 11.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
Sbg.	24.12.21– 06.01.22	14.02.– 19.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	09.07.– 10.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
Stmk.	24.12.21– 06.01.22	21.02.– 27.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	09.07.– 11.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
T	24.12.21– 06.01.22	14.02.– 19.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	09.07.– 11.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
Vbg.	24.12.21– 06.01.22	14.02.– 20.02.22	09.04.– 09.04.–18.04.22	04.06.– 06.06.22	09.07.– 11.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23
W	24.12.21– 06.01.22	07.02.– 12.02.22	09.04.– 18.04.22	04.06.– 06.06.22	02.07.– 04.09.22	27.10.– 31.10.22	24.12.22– 06.01.23

\* Für alle mittleren und höheren Schulen

	Feiertage in Österreich	Islamische Feiertage	Jüdische Feiertage
<i>Nur gesetzliche Feiertage</i>	<b>16.06.22</b> Fronleichnam	<i>Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen</i>	<i>Jeder Festtag beginnt am Vorabend</i>
<b>01.01.22</b> Neujahr	<b>15.08.22</b> Mariä Himmelfahrt	<b>02.04.–02.05.22</b> Ramadan	<b>16.04.–23.04.22</b> Pessach
<b>06.01.22</b> Heilige Drei Könige	<b>26.10.22</b> Nationalfeiertag	<b>02.05.–04.05.22</b> Fastenbrechen	<b>06.05.22</b> Jom ha'Atzma'ut
<b>18.04.22</b> Ostermontag	<b>01.11.22</b> Allerheiligen	<b>09.07.–11.07.22</b> Opferfest	<b>05.06.–06.06.22</b> Schawuot
<b>01.05.22</b> Staatsfeiertag	<b>08.12.22</b> Mariä Empfängnis	<b>30.07.22</b> Islamisches Neujahr	<b>26.09.–27.09.22</b> Rosch ha-Schana
<b>26.05.22</b> Christi Himmelfahrt	<b>25.12.22</b> Weihnachten	<b>08.08.22</b> Ashura-Fest	<b>05.10.22</b> Jom Kippur
<b>06.06.22</b> Pfingstmontag	<b>26.12.22</b> Stefanitag	<b>08.10.22</b> Mevlid	<b>10.10.–16.10.22</b> Sukkot
			<b>18.10.22</b> Simchat Torä

# Geburtstage

*Januar*

*Februar*

*März*

*April*

*Mai*

*Juni*

*Juli*

*August*

*September*

*Oktober*

*November*

*Dezember*



*Das ist 2021 passiert*

*Das habe ich gut gemacht*

*Das war schwierig*

*Ziele und Wünsche*

*Darauf freue ich mich*

*Das wird eine Herausforderung*

13.12.

14.12.

15.12.

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21



16.12.

17.12.

18.12.

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



19.12.



»Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens:  
Zulassen, Weglassen, Loslassen.« – Ernst Ferstl

### *Dankbarkeit*

In unseren Tipps verwenden wir viele Begriffe, die sehr groß und wichtig klingen: Achtsamkeit, Selbstliebe, Sinnerfüllung etc. Das kann suggerieren, dass dich hier eine Weisheit nach der nächsten erwartet, die du dir alle zu Herzen nehmen musst. Dem ist nicht so! Die meisten Tipps sind arg verkürzt, klingen bedeutender, als sie sind, und sollten dich nicht zu sehr beeinflussen. Sieh die Tipps als Angebot an, ein paar neue Impulse zu gewinnen. Übers Jahr ergeben sich dadurch vielleicht ein paar neue Gedankenanstöße, und mehr wollen wir auch gar nicht erreichen. Kein Tipp muss unumstößlicher Glaubenssatz werden, kein Ratschlag sollte dich zu sehr beeinflussen, denn vieles machst du sicher schon intuitiv richtig, aber eben vielleicht auch ganz anders, als wir es empfehlen. Im Zweifel ist es immer besser, auf dein Bauchgefühl zu hören.

## *Fokus der Woche*

1

2

2

3

3

3

29.08.

30.08.

31.08.

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21



01.09.

02.09.

03.09.

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



04.09.



»Lass dir nicht von der Trauer der Vergangenheit und der Angst vor der Zukunft das Glück der Gegenwart ruinieren.« – Kid Cudi



### *Dankbarkeit*

Es gibt einige Lebenseinstellungen, die als besonders weise gelten: Immer zu wissen, was man will. Sich von Fehlern nicht unterkriegen zu lassen. Immer die Ruhe zu bewahren. Aber diesen Anspruch kann man ruhig mal hinterfragen. Es ist o.k., sich auch mal von Fehlern verunsichern zu lassen. Es ist o.k., mal nicht nach Hilfe zu fragen. Es ist o.k., über die eigenen Probleme mal länger zu grübeln, sich auch mal doof zu finden, mal für nichts dankbar zu sein und nicht das Gute zu sehen. Es geht im Leben nicht darum, der weiseste Mensch der Welt zu sein. Du bist nicht irgendwie gescheitert, wenn du all die schlaun Ratschläge zum Leben nicht befolgen kannst. Es geht darum, ganz nachsichtig mit dir selbst zu sein und zu schauen, was dir schadet, und dann zu etablieren, was dir guttut. Und wenn das mal nicht klappt, bedeutet das nicht, dass du Achtsamkeit nicht verstanden hast.

## *Fokus der Woche*

1

2

2

3

3

3

# Reflexion Dezember

*Das ist diesen Monat passiert*

*Das habe ich gut gemacht*

*Das war schwierig*

## *Schnellreflexion*

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 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 konnte mich gut konzentrieren



# Planung Januar

1

2 So

*Ziele und Wünsche*

3

4

5

6

7

8 Sa

9 So

10

11

12

13

*Darauf freue ich mich*

14

15 Sa

16 So

17

18

*Das wird eine Herausforderung*

19

20

21

22 Sa

23 So

*Meine drei Monatsgewohnheiten*

24

25 1

26 2

27 3

28

29 Sa

*Meine Wochengewohnheit*

30 So

31

# Reflexion Januar

*Das ist diesen Monat passiert*

*Das habe ich gut gemacht*

*Das war schwierig*

## *Schnellreflexion*

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 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 konnte mich gut konzentrieren



# Planung Februar

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28

*Ziele und Wünsche*

5 Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Darauf freue ich mich*

12 Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Das wird eine Herausforderung*

19 Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Meine drei Monatsgewohnheiten*

25			1
26 Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
27 So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3

*Meine Wochengewohnheit*

## **Deine Highlights in 2022**

Samble hier die tollen Momente des Jahres. Diese kleine Liste des Glücks kann dir helfen, dich an gute Zeiten zu erinnern und Dankbarkeit zu zeigen.

## **Geschenkideen**

Die besten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenkideen erzählen einem die zu Beschenkenden selbst – man muss sich nur zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

*Für wen?*

*Was?*

## **Reisen**

Schreibe hier die Orte auf, die du unbedingt bereisen möchtest. Am besten direkt mit Datum, dann ist es etwas verbindlicher.

*Wohin?*

*Wann?*



## **Öffnungszeiten**

Sammele hier alle Öffnungszeiten und Sprechstunden, die für dich relevant sind, zum Beispiel von Bibliotheken oder Ärzt\*innen.

*Ort*

*Öffnungszeiten*

## **Verleihliste**

Sachen nicht zurückzubekommen führt zu mehr Minimalismus in deinem Leben. Falls dir Dinge aber am Herzen liegen, notiere hier, was du wem wann geliehen hast. Mach rechts ein Häkchen, wenn du es wieder zurückbekommen hast.

*Was?*

*Wem?*

*Wann?*

