

# EIN GUTER PLAN

EDU

2021/2022

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

## Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Förderung von Selbstliebe und der Vermeidung von Stress. Doch wir sind keine Achtsamkeits-Gurus. Viele Techniken sind experimentell entstanden und basieren auf unseren eigenen Erfahrungen nach unseren Burnouts. Andere Techniken sind wiederum gut erforscht und etabliert, wieder andere sind in Zusammenarbeit mit unseren Nutzer\*innen entstanden. Wir erheben nicht den Anspruch, das Allheilmittel für mentale Gesundheit erschaffen zu haben. Aber wir plädieren für eine mentale Hygiene im Alltag. Die hier beschriebenen Techniken legen den Fokus auf dein Inneres. Dadurch kommt du bei dir selbst an und entziehst dich dem Hochgeschwindigkeits-Alltag. Viele haben das völlig verlernt. Aber genauso wie wir täglich unsere Zähne putzen sollten, müssen wir auch unseren Verstand ab und zu von der Verarbeitung externer Reize befreien.

Je öfter du die Aufgaben hier im Lebensplaner durchgehst, desto leichter wird es dir fallen, deine innere Gefühlswelt schnell zu entschlüsseln. Übe dich mehrmals pro Woche darin, indem du die schon beantworteten Fragen noch mal schnell im Kopf durchgehst. Dafür reichen oft schon zwei Minuten. Du kannst viele Aufgaben sofort ausfüllen oder du wartest eine Weile, bis du etwas mehr Zeit und Ruhe hast. Lass dich auf die Techniken offen und neugierig ein und versuche, genau darauf zu achten, wie du reagierst, wenn du die Aufgabenbeschreibungen liest. Sträubst du dich innerlich gegen die eine oder andere Frage? Versuche herauszufinden, wieso das so ist.

## Das verstehen wir unter Achtsamkeit

Die Erklärung von Achtsamkeit klingt in allen Büchern zum Thema gleich: Der Begriff wurde in den 1970er-Jahren von Jon Kabat-Zinn geprägt und er besagt, dass man ohne Bewertung den Moment im Hier und Jetzt intensiv spüren soll. Doch genau genommen ist dieses bewusste Im-Moment-Leben seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Religionen und Philosophien eine gängige Lebenseinstellung. Besonders im Buddhismus wurde diese Lehre schon vor 2.500 Jahren konkret praktiziert.

In *Ein guter Plan Edu* gehen wir undogmatisch an das Thema heran und kombinieren alte Religionen und 70er-Jahre-Revival mit Berliner Straßenschläue. Wir sprechen dabei von *radikaler Achtsamkeit*. Denn wir mögen es praktikabel und unesoterisch. Alles, was funktioniert, kommt ins Buch. Alles, was unverständlich und uneffektiv ist, fliegt in der nächsten Auflage raus. Für uns bedeutet achtsam zu leben, ohne Be- oder gar Verurteilung das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse zu beleuchten, zu benennen und daraus Handlungen abzuleiten. Dafür verwenden wir auch gern den Begriff *Machtsamkeit*®. Denn mit Achtsamkeit allein ist noch nicht viel getan. Man muss auch etwas daraus *machen*. Dieses Mindset verleiht dir *Macht*.

**Was macht dich glücklich?**

Bei welcher Aktivität vergeht die Zeit wie im Flug? Wovon träumst du? Was lässt dein Herz schneller schlagen? Es können große Visionen und kleine Dinge sein – schreibe sie hier auf. Versuche für verschiedene Bereiche wie Freund\*innen und Familie, Arbeit und Hobbys Beispiele zu finden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Werte und Leitsätze

Zu wissen, welche Werte dir wichtig sind, kann dir helfen, dein Leben mehr nach deinen Bedürfnissen auszurichten und in stürmischen Zeiten Orientierung zu finden.

**Schritt 1:** Wähle die zwölf Werte und Leitsätze aus der Liste, die dir wichtig sind. Dabei geht es nicht darum, Begriffe zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden, sondern Werte und Leitsätze, die dich ausmachen und bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst. Du kannst die Grundbedürfnisse Gesundheit, Sicherheit, Liebe und Freiheit ignorieren, wenn du schon weißt, dass diese sowieso zu dir gehören.

Abenteuer	Glaubwürdigkeit	Perfektion
Achtsamkeit	Großzügigkeit	Rationalität
Akzeptanz	Harmonie	Realismus
Authentizität	Herzlichkeit	Respekt
Balance	Hilfsbereitschaft	Sanftmut
Beharrlichkeit	Humor	Selbstbestimmung
Beliebtheit	Intuition	Sensibilität
Bescheidenheit	Kompromissbereitschaft	Sicherheit
Dankbarkeit	Konstruktivität	Solidarität
Disziplin	Kreativität	Spaß
Effizienz	Kritikfähigkeit	Spiritualität
Ehrlichkeit	Leichtigkeit	Toleranz
Empathie	Leidenschaft	Tradition
Entwicklung	Lernbereitschaft	Transparenz
Erfolg	Liebe	Treue
Fantasie	Loyalität	Unabhängigkeit
Flexibilität	Mitgefühl	Verantwortung
Freiheit	Mut	Vertrauen
Friedfertigkeit	Nachhaltigkeit	Weisheit
Fröhlichkeit	Nähe	Wissen
Geduld	Neugierde	Wohlstand
Gelassenheit	Offenheit	Wohlwollen
Gerechtigkeit	Optimismus	Zugehörigkeit
Gesundheit	Ordnung	Zuverlässigkeit

**Schritt 2:** Schreibe die zwölf Begriffe nun auf der nächsten Seite untereinander auf, die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche deine wichtigsten Werte und Leitsätze sind, definieren wir in Schritt 3.

## **Deine Ziele**

Ziele können antreiben und motivieren, allerdings auch ordentlich Druck erzeugen. Darüber nachzudenken, was du dir kurz-, mittel- und langfristig wünschst, ist aber erhellend und kann dir Klarheit über Sehnsüchte und mögliche Maßnahmen verschaffen.

### *Kurzfristige Ziele (1 bis 12 Monate)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Mittelfristige Ziele (1 bis 4 Jahre)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Langfristige Ziele (5 bis 10 Jahre)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Lebensziele (im Laufe deines Lebens)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ein guter Tag

Es wird dir leichterfallen, gute Tage zu haben, wenn du einmal reflektierst, wie so ein Tag aussehen sollte. Hier geht es nicht um den perfekten Urlaubstag, sondern um einen guten, üblichen Tag einer normalen Woche, inklusive Arbeit, Studium, Freizeit und Essenszeiten.

05:00 Uhr

---

06:00 Uhr

---

07:00 Uhr

---

08:00 Uhr

---

09:00 Uhr

---

10:00 Uhr

---

11:00 Uhr

---

12:00 Uhr

---

13:00 Uhr

---

14:00 Uhr

---

15:00 Uhr

---

16:00 Uhr

---

17:00 Uhr

---

18:00 Uhr

---

19:00 Uhr

---

20:00 Uhr

---

21:00 Uhr

---

22:00 Uhr

---

23:00 Uhr

---

## Deine Biografie

Die Autorin Emily Esfahani Smith hat sich die gesamte Philosophie der Menschheit angesehen und daraus vier gedankliche Leitmotive definiert, die ein erfülltes Leben ausmachen: sich zugehörig fühlen (soziale Nähe), die eigene Bestimmung finden (Erfüllung durch das eigene Tun), sich als Teil eines großen Ganzen sehen (Verbundenheit mit der Welt oder mit spirituellen Konzepten) und die Welt durch Geschichten verstehen. Letzteres bedeutet, dass Menschen danach streben, Erlebnisse in sinnvolle Zusammenhänge zu stellen und ihre eigene Lebensgeschichte dort einzuordnen. Am erfülltesten fühlen sich demnach Menschen, die ihr Leben als typisches Held\*innenepos (positive Auflösung nach harten Prüfungen) betrachten und dadurch Sinn und Wachstum in ihm sehen können. Aber hast du dich schon mal ausgiebig mit deiner Biografie beschäftigt? Schreibe nun auf, welche Stationen es schon in deinem Leben gab: die Schule, die erste eigene Wohnung, Partnerschaften, Freundschaften, Ausbildung und Jobs. So bekommst du ein Gespür für deine persönliche Biografie und kannst vielleicht besser verstehen, was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du jetzt bist.

Kindheit

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

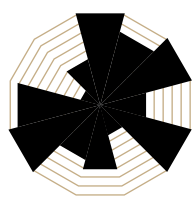


# Das Lebensnetz

Bewerte die zwölf Bereiche, in die man ein Leben grob aufteilen kann, von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden). Male dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz deiner Zufriedenheit. Möchtest du diese Technik öfter machen oder mit anderen teilen, kannst du sie auf [einguterplan.de/lebensnetz](http://einguterplan.de/lebensnetz) herunterladen.



Beispiel



## Deine Gefühlswelt

Eine Vielzahl von Theorien und empirischen Befunden spricht für die Annahme, dass ein adäquater Umgang mit Emotionen eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit spielt. Welche Emotionen verspürst du am häufigsten? Welche davon möchtest du in diesem Jahr weiter ausbauen und welche reduzieren? Bewerte von 1 bis 5, welche Rolle diese Emotionen in deinem Leben spielen, und markiere, falls du diese in Zukunft intensiver oder weniger intensiv spüren möchtest. Ganz nebenbei lernst du die Vokabeln der Gefühlswelt. Das kann dir helfen, deine Emotionen klarer zu benennen. Du kannst diese Liste auch immer wieder ansehen, wenn du deine Monate planst. Dann kannst du überlegen, ob du Aktivitäten einplanen solltest, die Emotionen auslösen, die du fördern möchtest.

Aggressiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Aktiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Albern	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Angespannt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ängstlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Apathisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Argwöhnisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Arrogant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Aufgedreht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Ausgeglichen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ausgelaugt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Bedrückt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Befreit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Befriedigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Begeistert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Begierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Behütet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Bekümmert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Belastet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Beleidigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Belustigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Berührt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Beschämt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Besorgt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Betroffen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Betrübt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Beunruhigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Boshaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Charmant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Dankbar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Desinteressiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Distanziert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Dünnhäutig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Durcheinander	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Eifersüchtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Eingeengt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Einsam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Empathisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Empfindlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Empört	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Energieles	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Energisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Engagiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Enthemmt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Enthusiastisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Entmutigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Entschlossen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Entspannt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Enttäuscht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erfüllt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erheitert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erniedrigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ernüchtert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erregt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erschöpft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erwartungslos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erwartungsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Euphorisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Extrovertiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Faul	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Feindselig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Frei	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -

## Gute Gewohnheiten

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du in den nächsten zwölf vierzehn Monaten 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 tiefliegende Motivation deiner Gewohnheiten bewusst machst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du sie wirklich pflegst. Übertrage deine Gewohnheiten gern in den Habit-Tracker, den du in den Monatsplanungen des Terminkalender-Teils findest.

1. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

2. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

3. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

### **Ein guter Tipp: Nicht übertreiben**

Auch wenn Gewohnheiten eine wiederkehrende Technik in diesem Buch sind: Sieh es nicht als Ansporn, dich zu Verhaltensänderungen zu zwingen, die dich nicht glücklich machen. Die Grenze zwischen positivem Wandel und zwanghafter Selbstoptimierung ist fließend, also übertreibe es nicht.

#### 4. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

#### 5. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?

#### 6. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?







## Burnout-Anzeichen im Blick behalten

Ein Burnout kommt für Betroffene oft überraschend, denn die Symptome zeigen sich schleichend und werden oft nur als typische Begleiterscheinung von Stress wahrgenommen. Deswegen ist es wichtig, die Anzeichen zu kennen. Fülle für diese Technik alle drei Monate die Liste aus und bewerte folgende Faktoren von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark). Auf [einguterplan.de/burnout-abwenden](http://einguterplan.de/burnout-abwenden) haben wir einen typischen Verlauf eines Burnouts und Tipps aufgeschrieben, wie du ihn abwenden kannst.

	Q 4 2021	Q 1 2022	Q 2 2022	Q 3 2022	Q 4 2022
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe sehr hohe Ansprüche an meine Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke konstant an meine Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe unruhig oder zu wenig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse unregelmäßig oder gehetzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe wenig Struktur und Routinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir wenig Zeit für Sport oder Hobbys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin konstant gestresst oder angespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft krank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite auch angeschlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich procrastiniere viel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin unkonzentriert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verabrede mich privat nur sehr vage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich genüge meinen Ansprüchen nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Anleitung Terminkalender

Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender-Teil benutzen kannst. Verwende nur die Techniken, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es. Du musst Gewohnheiten auch nicht jährlich, monatlich und wöchentlich tracken, wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan Edu* begleitet dich über ein Jahr lang. Quäle dich deswegen nicht mit Aufgaben, die dir nicht liegen.

### So handhaben wir Feiertage









In der Wochenansicht sind nur die gesetzlichen deutschen Feiertage vermerkt! Trage also als Erstes die Feiertage für dein Bundesland in den Terminkalender ein. Du findest sie in der Jahresübersicht.

### Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je einer Doppelseite pro Woche. Jeder Tag hat unten eine *Achtsamkeitsampel*. Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die dein Wohlbefinden beeinflussen. So erkennst du Stressmuster schnell. Schon die wenigen Sekunden Reflexion, die dafür nötig sind, lenken den Fokus auf deinen Allgemeinzustand.

#### Die Achtsamkeitsampel erklärt

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		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie geht es dir?
Ernährung		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hast du dich genug bewegt?
Wellness		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie hoch ist dein Stresslevel?

Über dem Datum findest du manchmal Hinweise auf besondere Tage in Grau. An manchen Tagen gibt es Verweise auf bestimmte Techniken an anderer Stelle im Buch. Bundesweite Feiertage sind in Beige. Wir haben Vollmond mit ● markiert.

Neujahr 01.01.	Frühlingsanfang 20.03.	●
-------------------	---------------------------	---

Wochenansicht: Feiertag in allen Bundesländern, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond

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

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

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

**17.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**05.06.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

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

Mo

26.07.

Di

27.07.

Mi

28.07.

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

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

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



☞ eingetragene/Jan



1  
2  
2  
3  
3  
3

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



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



Mo

02.08.

Di

03.08.

Mi

04.08.

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

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

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



1  
2  
2  
3  
3  
3

A large grid of dots for writing notes, with the numbers 1, 2, 2, 3, 3, 3 aligned to the left of the grid rows.

Do

05.08.

Fr

06.08.

Sa

07.08.

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

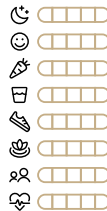
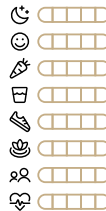
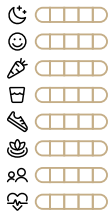
17

18

19

20

21



So

08.08.

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.



*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="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

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

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

20.09. Weltkindertag; Thüringen









