

# EIN GUTER PLAN

2022

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

Einleitung .....	5
<b>Teil 1: Lebensplaner</b> .....	<b>8</b>
Anleitung Lebensplaner .....	8
Was macht dich glücklich? Was macht dich unglücklich? .....	10
Werte und Leitsätze .....	12
Umgekehrte Eimerliste/Eimerliste .....	14
Deine Ziele .....	16
Ein gutes Jahr .....	18
Ein guter Tag .....	20
Ein perfekter Tag .....	21
Deine Biografie .....	22
Das Lebensnetz .....	26
Was du ändern kannst ... und was nicht .....	27
Deine Gefühlswelt .....	28
Gute Gewohnheiten .....	30
Was kannst du gut? Was kannst du nicht so gut? .....	32
Dein innerer Kritiker .....	34
Dein Selbstbild .....	35
Selbstwertschätzung .....	36
Selbstfürsorge .....	38
Mantras .....	39
Wozu kannst du Nein sagen? .....	40
Probleme lösen .....	42
Vielen Dank .....	44
Eine gute Tat .....	46
Denk an deine Freund*innen .....	47
Lose Fäden .....	48
Besiege fiese To-do-Monster .....	50
Priorisieren mit der 1-2-3-Technik .....	52
Die drei Dimensionen von Nähe .....	53
Jahresgewohnheiten .....	54
Dein Jahr in Pixeln .....	55
Was gibt dir Energie? Wie gut schläfst du? .....	56
Was erzeugt Stress bei dir? Wie gefährdet bist du für Burnout? .....	57
Burnout-Anzeichen im Blick behalten .....	58
Deine Bedürfnisse .....	60
<b>Teil 2: Terminkalender</b> .....	<b>62</b>
Anleitung Terminkalender .....	62
Jahresübersicht, Schulferien, Geburtstage .....	68
Terminkalender .....	74
<b>Teil 3: Listen und Notizen</b> .....	<b>242</b>

## 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* 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*.



## 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 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 tief liegende 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?*



## 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"/>



# Deine Bedürfnisse

Bei Bedürfnissen unterscheidet man zwischen *Defizitbedürfnissen*, also Bedürfnissen, deren Nichterfüllung zu Leidensdruck führen kann, und *Wachstumsbedürfnissen*, deren Erfüllung uns Genugtuung beschert, die aber nicht unbedingt überlebensnotwendig sind. Bewerte nun folgende Faktoren von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr stark), wie sehr du deine Bedürfnisse als befriedigt betrachtest. Beachte, dass nicht jeder Mensch jedem Bedürfnis den gleichen Stellenwert beimisst. Du musst also nicht alle Faktoren als *sehr erfüllt* bewerten, um ein gutes Leben zu leben. Wenn du magst, kannst du hinter jedem Bedürfnis ankreuzen, ob du ihm im kommenden Quartal besonders viel Aufmerksamkeit schenken möchtest. Bedenke dabei aber, dass dies die großen Stellschrauben deines Lebens sind: Sich Verbesserungen in bestimmten Bereichen zu wünschen ist leicht, diese umzusetzen jedoch nicht. Wiederhole diese Technik einmal pro Quartal.

## 4. Quartal 2021

### Defizitbedürfnisse

- Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf  ○
- Gesundheit (physisch und psychisch)  ○
- Sicherheit, Wohnen, Finanzen  ○
- Soziale Bedürfnisse  ○

### Wachstumsbedürfnisse

- Erfüllung, spiritueller Sinn  ○
- Selbstverwirklichung, Kunst  ○
- Anerkennung, Erfolg  ○
- Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit  ○

## 1. Quartal 2022

### Defizitbedürfnisse

- Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf  ○
- Gesundheit (physisch und psychisch)  ○
- Sicherheit, Wohnen, Finanzen  ○
- Soziale Bedürfnisse  ○

### Wachstumsbedürfnisse

- Erfüllung, spiritueller Sinn  ○
- Selbstverwirklichung, Kunst  ○
- Anerkennung, Erfolg  ○
- Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit  ○

### 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 sowohl jährlich als auch monatlich und wöchentlich tracken, wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan* begleitet dich 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. Die linke Seite ist für deine Termine. Wir haben sie dir zur Veranschaulichung hier auf der rechten Seite abgebildet. Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel* (1). 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.

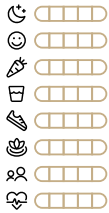
Schlaf		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie 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?

Unter dem Datum findest du manchmal Hinweise auf besondere Tage in Grau (2). An manchen Tagen gibt es Verweise auf bestimmte Techniken an anderer Stelle im Buch (3). Bundesweite Feiertage sind in Beige (4). Wir haben Vollmond mit ● markiert. Unten findest du Monat und Kalenderwoche (5). Daneben findest du ein Zitat oder einen Spruch (6). Rechts davon gibt es einen kleinen Habit-Tracker (7). Damit kannst du eine gute Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen Tag der Woche. Mach täglich ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung 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.

Mo

27.12.

1



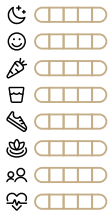
Di

28.12. ●



Mi

29.12.



Do

30.12.



Fr

31.12.  
Silvester

2

Seite 56-61

3



Sa

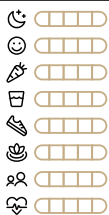
01.01.  
Neujahr

4



So

02.01.



5

6

7

## Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der rechten Seite gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Bei Fokus der Woche (1) 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.

Ganz links am Rand findest du die 1-2-3-Technik (2), die du schon aus dem Lebensplaner kennst. Das ist hier so unscheinbar platziert, weil diese Art der Aufgabenpriorisierung nicht für alle Menschen geeignet ist. Aber wenn du oft Probleme hast, dich zu fokussieren, empfehlen wir das System sehr. Bei 1 trägst du die wichtigste Aufgabe der Woche ein, bei 2 etwas weniger wichtige und bei 3 noch kleinere To-dos.

Der Aufgabenbereich selbst (3) ist augenscheinlich gepunktet. Ob du die Punkte einfach als Hilfe nutzt, um gerade zu schreiben, oder ein komplexes Bulletpoint-System etablieren möchtest, bleibt dir überlassen. Falls du dich für Letzteres entscheidest, sind dies die gängigen Zeichen dafür:

• Aufgabe

X Aufgabe erledigt

> Aufgabe verschoben

< Aufgabe geplant

— Notiz

Eine ausführliche Anleitung dazu findest du auf [einguterplan.de/einguterpunkt](http://einguterplan.de/einguterpunkt). Die freie Fläche darunter (4) ist für deine Notizen. Rechts findest du unsere beliebten Achtsamkeitstipps (5). Jede Woche gibt es einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstöße, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Die Quellenangaben haben wir auf [einguterplan.de/quellen](http://einguterplan.de/quellen) aufgelistet.

Abschließend findest du unten Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren (6). 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. Weil diese Methode so wertvoll ist, findest du in jeder Monatsreflexion noch mehr Platz für Dankbarkeit.

1

1

2

2

3

3

3

3

4

5

6

Der Begriff Narzissmus ist geläufig, sein Gegenpart aber kaum: *Echoismus*. Echoismus beschreibt das Phänomen, auf gar keinen Fall Aufmerksamkeit und Anerkennung zu wollen und niemals egoistisch oder narzisstisch zu wirken. Aber wenn Echoismus das andere Extrem auf der Narzissmus-Skala ist, ist es genauso wenig gesund. Auch wenn die Motivation vielleicht löblich ist, ist es schädlich, die eigene Leistung niemals anzuerkennen zu wollen und jeden Erfolg als bloßen Zufall oder Selbstverständlichkeit abzutun. Menschen sind soziale Wesen, und es ist heilsam, eine wertgeschätzte Rolle in einer Gemeinschaft zu besetzen. Wer es sich verbietet, die eigene Leistung von anderen feiern zu lassen, versagt sich diese positive Gruppenbestätigung und fühlt sich eher isoliert. Und: Auch mit mehr Mut zum Lob werden Echoist\*innen kaum zu Narzisst\*innen. Erfolge wertzuschätzen ist gesellschaftlich etabliert und gewünscht.

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	3	3
4	4 <sup>27</sup>	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	11 <sup>28</sup>	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>c</sup>	16
17	17	17	17 <sup>42</sup>	17	17
18	18 <sup>29</sup>	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	25 <sup>30</sup>	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*

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



Jul 23	Aug 23	Sep 23	Okt 23	Nov 23	Dez 23
1	1	1	1	1*	1
2	2	2	2 <sup>40</sup>	2	2
3 <sup>27</sup>	3	3	3 <sup>Tag der Dt. Einheit</sup>	3	3
4	4	4 <sup>36</sup>	4	4	4 <sup>49</sup>
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6 <sup>45</sup>	6
7	7 <sup>32</sup>	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9 <sup>41</sup>	9	9
10 <sup>28</sup>	10	10	10	10	10
11	11	11 <sup>37</sup>	11	11	11 <sup>50</sup>
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 <sup>46</sup>	13
14	14 <sup>33</sup>	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16 <sup>42</sup>	16	16
17 <sup>29</sup>	17	17	17	17	17
18	18	18 <sup>38</sup>	18	18	18 <sup>51</sup>
19	19	19	19	19	19
20	20	20*	20	20 <sup>47</sup>	20
21	21 <sup>34</sup>	21	21	21	21
22	22	22	22	22*	22
23	23	23	23 <sup>43</sup>	23	23
24 <sup>30</sup>	24	24	24	24	24
25	25	25 <sup>39</sup>	25	25	25 <sup>52</sup> 1. Weihnachtstag
26	26	26	26	26	26 <sup>53</sup> 2. Weihnachtstag
27	27	27	27	27 <sup>48</sup>	27
28	28 <sup>35</sup>	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30 <sup>44</sup>	30	30
31 <sup>31</sup>	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*

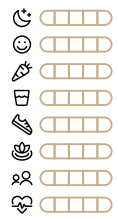
**22.11.** Buß- und Betttag; *Sachsen*





Mo

13.12.



Di

14.12.



Mi

15.12.



Do

16.12.



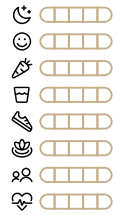
Fr

17.12.



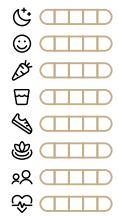
Sa

18.12.



So

19.12. ●



1

2

2

3

3

3

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.

Mo

20.12.



Di

21.12.  
Winteranfang



Mi

22.12.



Do

23.12.



Fr

24.12.  
Heiligabend



Sa

25.12.  
1. Weihnachtsfeiertag



So

26.12.  
2. Weihnachtsfeiertag



Dezember

51. Woche

»Ich kann nicht all das Gute tun, das die Welt braucht. Aber die Welt braucht all das Gute, das ich tun kann.« – Jana Stanfield

⦿⦿⦿⦿⦿⦿  
☀ 08:12–16:35 Uhr

1

2

2

3

3

3

Große, aufgeladene Konzepte wie Achtsamkeit haben die Tendenz, eine Art Lebenseinstellung und Identifikationsfaktor zu werden, und das ist auch o.k. Aber es ist genauso o.k., wenn du einen eher entspannten Umgang mit Achtsamkeit pflegst und dich eben nicht über sie identifizierst. Achtsamkeit ist erst mal nur ein Werkzeug in der Werkzeugkiste deiner mentalen Gesundheit. Du kannst sie nutzen, wenn du sie brauchst, oder sie ganz sanft etablieren, auch wenn du sie gerade nicht brauchst. Das Gewahrsein im Moment, das Beleuchten deiner Bedürfnisse, die Selbstreflexion deiner Denk- und Verhaltensweisen, das alles kann dein Leben extrem bereichern und entschleunigen, aber muss deswegen nicht der Kern deines Selbst werden. So vermeidest du, dass irgendeine Art von Leistungsdruck aus ihr entsteht, immer besonders achtsam sein zu wollen.

*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"/>	_____

## 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](http://einguterplan.de/leidensdruck).

*Ziele und Wünsche*

*Arbeit*

*Kontakte*

*Gesundheit*

*Freizeit*

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

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









