

EIN GUTER PLAN

FAMILY

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 Family* 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*.

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

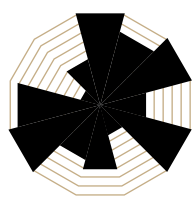
Schritt 2: Schreibe die zwölf Begriffe nun auf der nächsten Seite untereinander auf, die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche deine wichtigsten Werte und Leitsätze sind, definieren wir in Schritt 3.

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 herunterladen.



Beispiel



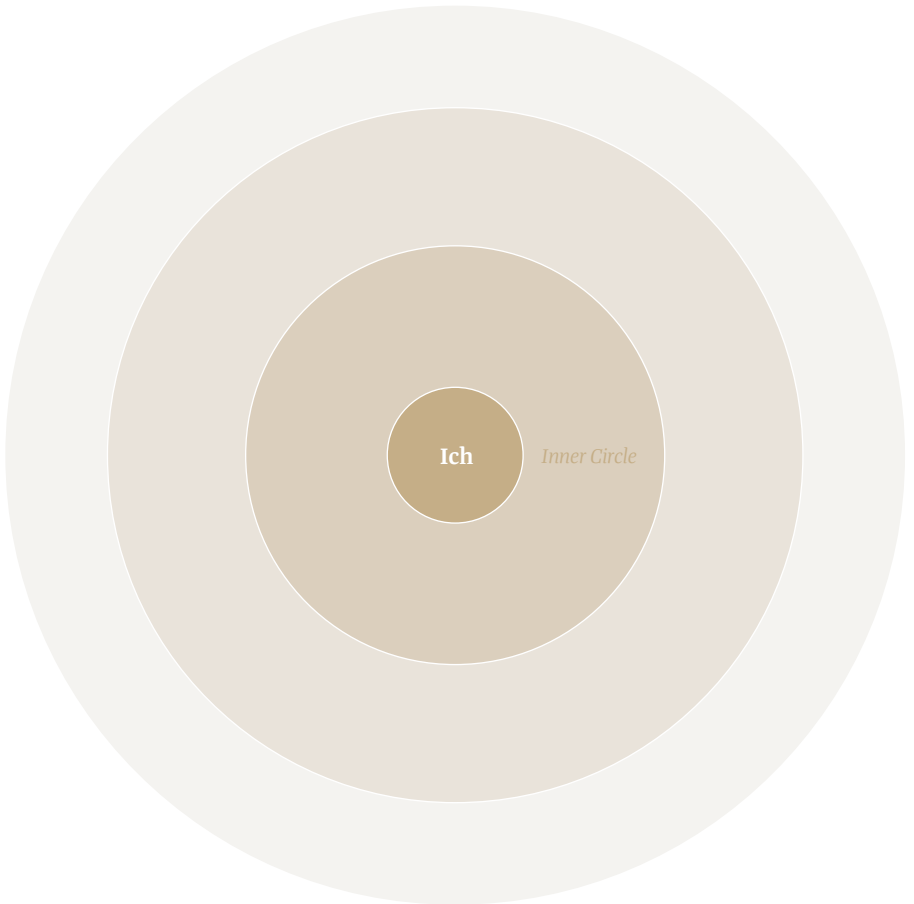
Deine Gefühlswelt

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"/> + -
Energieelos	<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"/> + -

Mein soziales Netz

Vereinsamung ist etwas, unter dem viele Familien und besonders Mütter leiden. Wir haben das Gefühl, auf uns allein gestellt zu sein – inmitten einer großen Gruppe von Menschen, in der wir eigentlich leben. Mach dir mit unserer Übersicht über dein soziales Netz bewusst, dass du gar nicht so allein bist. Spinne hier die Fäden von dir zu anderen und lege fest, wie nahe ihr euch steht. Trage über das Jahr hinweg die Menschen ein, die neu dazukommen. Und versuche, einige Menschen in deinen *Inner Circle* zu integrieren: dein nahes, soziales Netz. Die Menschen, denen du vertrauen kannst und die um dich sind an guten und schlechten Tagen.



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 Family* 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

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"/>	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune		<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"/>	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken		<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"/>	Hast du dich genug bewegt?
Wellness		<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"/>	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress		<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 ¹⁸	2
3 ¹	3	3	3	3	3
4	4	4	4 ¹⁴	4	4
5	5	5	5	5	5 ¹
6 ⁶	6	6	6	6	6 Pfingstmontag ²³
7	7 ⁶	7 ¹⁰	7	7	7
8	8	8 ⁴	8	8	8
9	9	9	9	9 ¹⁹	9
10 ²	10	10	10	10	10
11	11	11	11 ¹⁵	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13 ²⁴
14	14 ⁷	14 ¹¹	14	14	14
15	15	15	15 Karfreitag	15	15
16	16	16	16	16 ²⁰	16 ⁶
17 ³	17	17	17 ¹	17	17
18	18	18	18 Ostermontag ¹⁶	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20 ²⁵
21	21 ⁸	21 ¹²	21	21	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 ¹⁷	25	25
26	26	26	26	26 Christi Himmelfahrt	26
27	27	27	27	27	27 ²⁶
28	28 ⁹	28 ¹³	28	28	28
29		29	29	29	29
30		30	30	30 ²²	30
31 ⁵		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 ³¹	1	1	1*	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3 ⁴⁰ Tag der Dt. Einheit	3	3
4 ²⁷	4	4	4	4	4
5	5	5 ³⁶	5	5	5 ⁴⁹
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7 ⁴⁵	7
8	8 ³²	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10 ⁴¹	10	10
11 ²⁸	11	11	11	11	11
12	12	12 ³⁷	12	12	12 ⁵⁰
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14 ⁴⁶	14
15	15 ³³	15	15	15	15
16	16	16	16	16 ^c	16
17	17	17	17 ⁴²	17	17
18 ²⁹	18	18	18	18	18
19	19	19 ³⁸	19	19	19 ⁵¹
20	20	20*	20	20	20
21	21	21	21	21 ⁴⁷	21
22	22 ³⁴	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24 ⁴³	24	24
25 ³⁰	25	25	25	25	25 ^{1. Weihnachtstag}
26	26	26 ³⁹	26	26	26 ^{2. Weihnachtstag} ⁵²
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28 ⁴⁸	28
29	29 ³⁵	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31 ⁴⁴		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 ⁴⁰	2	2
3 ²⁷	3	3	3 ^{Tag der Dt. Einheit}	3	3
4	4	4 ³⁶	4	4	4 ⁴⁹
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6 ⁴⁵	6
7	7 ³²	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9 ⁴¹	9	9
10 ²⁸	10	10	10	10	10
11	11	11 ³⁷	11	11	11 ⁵⁰
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 ⁴⁶	13
14	14 ³³	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16 ⁴²	16	16
17 ²⁹	17	17	17	17	17
18	18	18 ³⁸	18	18	18 ⁵¹
19	19	19	19	19	19
20	20	20*	20	20 ⁴⁷	20
21	21 ³⁴	21	21	21	21
22	22	22	22	22*	22
23	23	23	23 ⁴³	23	23
24 ³⁰	24	24	24	24	24
25	25	25 ³⁹	25	25	25 ⁵² 1. Weihnachtstag
26	26	26	26	26	26 ⁵³ 2. Weihnachtstag
27	27	27	27	27 ⁴⁸	27
28	28 ³⁵	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30 ⁴⁴	30	30
31 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 Bettag; *Sachsen*

Mo

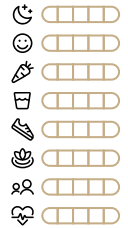
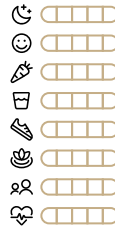
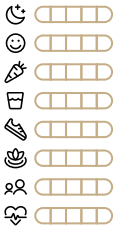
13.12.

Di

14.12.

Mi

15.12.



Do

16.12.

Fr

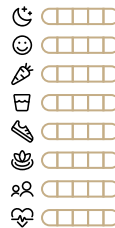
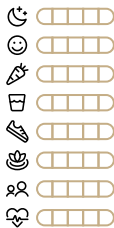
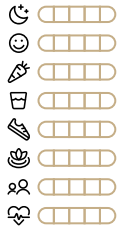
17.12.

Sa

18.12.

So

19.12. ●



In der Pandemie haben wir gespürt, welche Bedeutung die Familie hat, wenn alles andere um uns herum wegbricht, wir Kontakte abbrechen müssen und wir in unserer Selbstwirksamkeit und in dem, was früher unser Alltag war, eingeschränkt sind. Auf einmal sind wir auf den Kern unserer Gemeinschaft zurückgeworfen und müssen hier unsere Bedürfnisse so gut es eben geht erfüllen. Im Notfall brauchen wir eine achtsame, wertschätzende und unterstützende Familiengemeinschaft, die uns auffängt. Gerade für unsere Kinder ist es wichtig, dass die Familie der schützende, liebende und sichere Raum bleibt, auf den Verlass ist. Die Bastion im Sturm des Chaos. Halten wir diesen Gedanken als Leitstern unseres Handelns fest.



Mo

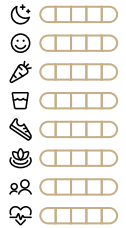
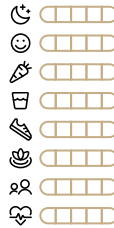
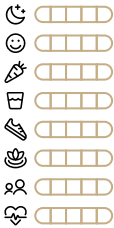
20.12.

Di

Winteranfang
21.12.

Mi

22.12.



Do

23.12.

Fr

Heiligabend
24.12.

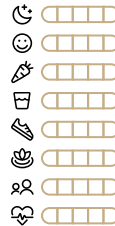
Sa

1. Weihnachtsfeiertag
25.12.



So

2. Weihnachtsfeiertag
26.12.



Viele Eltern haben ein Bild von Elternschaft verinnerlicht, bei dem die Aufgabe vor allem darin besteht, funktionieren zu müssen. So passiert es schnell, dass der eigene Akkuladestand aus den Augen verloren wird. Wir gestalten dann manchmal nur noch mit halber Kraft den Alltag, da die Energie über die Zeit immer weniger geworden ist und es quasi keine Pausen gibt. Wir spüren gar nicht mehr, wie wohltuend es ist, aus ganzer Kraft schöpfen zu können und wie viel entspannter wir dann mit schwierigen Situationen umgehen können. Du brauchst Pausen! Wenn es dir schwerfällt, bewusst deine Kraftreserven zu spüren, leg dir feste Pausen als Termine in den Tagesplan.



Das ist diesen Monat passiert

Dafür bin ich dankbar

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Highlights unseres Familienlebens

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

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

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

Wochenplan Haushalt

Ein Familienhaushalt besteht aus vielen Aufgaben. Diese sollten nicht nur auf den Schultern einer Person liegen, sondern gut verteilt sein. Macht euch einen Plan, wer mit welchen Aufgaben jede Woche vertraut ist: Wer erledigt was besonders gern? Was erledigst du, dein*e Partner*in? Was erledigen die Kinder? Ein solcher Plan ist nicht in Stein gemeißelt, er kann sich über das Jahr verändern. Achtet aber darauf, dass einzelne Personen nicht überlastet werden mit Aufgaben. Du kannst diese Seiten kopieren oder auf einguterplan.de/haushalt herunterladen.

	<i>Bad</i>	<i>Küche</i>	<i>Zimmer 1</i>	<i>Zimmer 2</i>	<i>Zimmer 3</i>
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

