

EIN GUTER PLAN

MINI

2022

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

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. *Ein guter Plan Mini* 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

In *Ein guter Plan Mini* steht dir pro Woche eine Doppelseite für deine Termine zur Verfügung. Dort findest du neben dem Datum Hinweise auf bundesweite Feiertage in Beige und andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● markiert.

Sa 01.01. Neujahr

So 20.03. Frühlingsanfang



Wochenansicht: Bundesweiter Feiertag, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond

Jeder Tag hat ganz rechts die *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.

Auf der rechten Seite findest du unten jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenregungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren

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? |

werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Da dort kein Platz für Quellenangaben ist, sammeln wir diese auf einguterplan.de/quellen.

Darunter findest du jede Woche ein Zitat oder einen Spruch. Rechts davon siehst du die Kalenderwoche und einen kleinen Habit-Tracker. Damit kannst du eine gute Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mach einfach jeden Tag 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 um ein paar Minuten ab.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
☀️ 08:14–16:41 Uhr

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

Jan 22	25	18	14	11	7	Mai 22	25	18
1	26	19	15	8	1	26	19	
2	27	20	16	9	2	18 27	20 25	
3	1 28	21 8	17	10	3	28	21	
4	29	22	18	11	15 4	29	22	
5	30	23	19	12	5	22 30	23	
6*	31 5	24	20	13	6	31	24	
7	Feb 22	25	21	12 14	7	Jun 22	25	
8	1	26	22	15	8	1	26	
9	2	27	23	16	9	19 2	27 26	
10	2 3	28 9	24	17*	10	3	28	
11	4	Mär 22	25	18	16 11	4	29	
12	5	1	26	19	12	5*	30	
13	6	2	27	20	13	6	23	
14	7 6	3	28	13 21	14	7		
15	8	4	29	22	15	8		
16	9	5	30	23	16	20 9		
17	3 10	6	31	24	17	10		
18	11	7 10	Apr 22	25	17 18	11		
19	12	8*	1	26	19	12		
20	13	9	2	27	20	13	24	
21	14 7	10	3	28	21	14		
22	15	11	4	14 29	22	15		
23	16	12	5	30	23	21 16*		
24	4 17	13	6		24	17		

01.01. Neujahr

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin*

15.04. Karfreitag

17.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

18.04. Ostermontag

01.05. Tag der Arbeit

26.05. Christi Himmelfahrt

05.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

06.06. Pfingstmontag

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

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

15.08. Mariä Himmelfahrt; *Bayern (nicht alle Gemeinden) und Saarland*

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

03.10. Tag der Deutschen Einheit

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 Bettag; *Sachsen*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

Jan 23	25	18	14	7	Mai 23	25	18
1	26	19	15	8	1 ¹⁸	26	19 ²⁵
2 ¹	27	20 ⁸	16	9*	2	27	20
3	28	21	17	10 ¹⁵	3	28*	21
4	29	22	18	11	4	29 ²²	22
5	30 ⁵	23	19	12	5	30	23
6*	31	24	20 ¹²	13	6	31	24
7	Feb 23	25	21	14	7	Jun 23	25
8	1	26	22	15	8 ¹⁹	1	26 ²⁶
9 ²	2	27 ⁹	23	16	9	2	27
10	3	28	24	17 ¹⁶	10	3	28
11	4	Mär 23	25	18	11	4	29
12	5	1	26	19	12	5 ²³	30
13	6 ⁶	2	27 ¹³	20	13	6	
14	7	3	28	21	14	7	
15	8	4	29	22	15 ²⁰	8*	
16 ³	9	5	30	23	16	9	
17	10	6 ¹⁰	31	24 ¹⁷	17	10	
18	11	7	Apr 23	25	18	11	
19	12	8*	1	26	19	12 ²⁴	
20	13 ⁷	9	2	27	20	13	
21	14	10	3 ¹⁴	28	21	14	
22	15	11	4	29	22 ²¹	15	
23 ⁴	16	12	5	30	23	16	
24	17	13 ¹¹	6		24	17	

01.01. Neujahr

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin*

07.04. Karfreitag

09.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

10.04. Ostermontag

01.05. Tag der Arbeit

18.05. Christi Himmelfahrt

28.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

29.05. Pfingstmontag

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

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

15.08. Mariä Himmelfahrt; *Bayern (nicht alle Gemeinden) und Saarland*

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

03.10. Tag der Deutschen Einheit

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*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

Schulferien 2022

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

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

* Heißen hier Frühjahrsferien ** Variabler Ferientag *** 16.11. nur für Schüler*innen frei

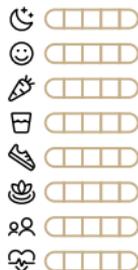
Islamische Feiertage (können variieren)

02.04.–02.05.22 Ramadan
02.05.–04.05.22 Fastenbrechen
09.07.–11.07.22 Opferfest
30.07.22 Islamisches Neujahr
08.08.22 Ashura-Fest
08.10.22 Mevlid

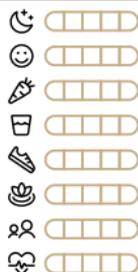
Jüdische Feiertage (beginnen am Vorabend)

16.04.–23.04.22 Pessach
06.05.22 Jom haAtzma'ut
05.06.–06.06.22 Schawuot
26.09.–27.09.22 Rosch ha-Schana
05.10.22 Jom Kippur
10.10.–16.10.22 Sukkot
18.10.22 Simchat Torá

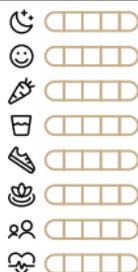
Mo 13.12.



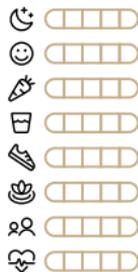
Di 14.12.



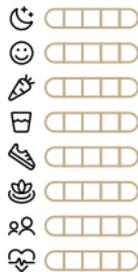
Mi 15.12.



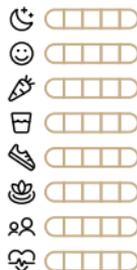
Do 16.12.



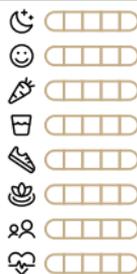
Fr 17.12.



Sa 18.12.



So 19.12. ●

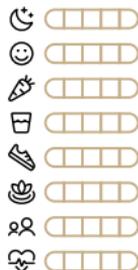


In unseren Tipps verwenden wir viele Begriffe, die sehr groß und wichtig klingen: Achtsamkeit, Selbstliebe, Sinnerfüllung etc. Das kann suggerieren, dass dich hier eine Weisheit nach der nächsten erwartet, die du dir alle zu Herzen nehmen musst. Dem ist nicht so! Die meisten Tipps sind arg verkürzt, 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 Gedankenregungen, 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.

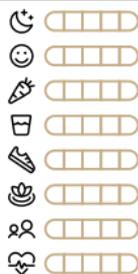
»Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens:
Zulassen, Weglassen, Loslassen.« – *Ernst Ferstl*

50. Woche
☀️ 08:08–16:32 Uhr

Mo 20.12.



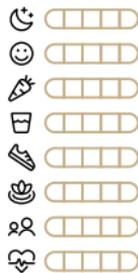
Di 21.12. Winteranfang



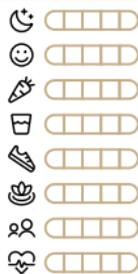
Mi 22.12.



Do 23.12.



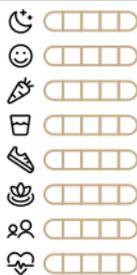
Fr 24.12. Heiligabend



Sa 25.12. 1. Weihnachtsfeiertag



So 26.12. 2. Weihnachtsfeiertag



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 Selbst-reflexion 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.

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

51. Woche
☀️ 08:12–16:35 Uhr

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Planung Januar

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Meine Gewohnheit

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

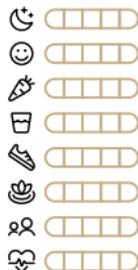
30 So

31 Mo

01.01. Neujahr

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

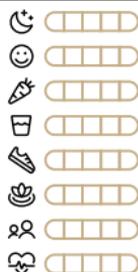
Mo 03.01.



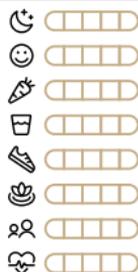
Di 04.01.



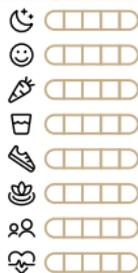
Mi 05.01.



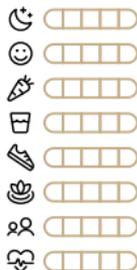
Do 06.01.



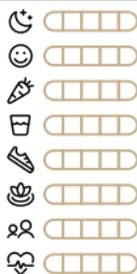
Fr 07.01.



Sa 08.01.



So 09.01.



In diesem Buch geht es viel um Selbstreflexion und das Kennenlernen von sich selbst. Aber genauso wirkungsvoll ist es, dich in manchen Punkten von dir selbst *zu entfernen*. Dazu gehören die negativen Glaubenssätze, die dich limitieren, von denen du aber denkst, dass sie untrennbar zu dir gehören. Diese zu erkennen ist sehr schwierig, aber es kann helfen, wenn du dich ab und zu fragst: „Bin ich wirklich so? Oder denke ich das nur, weil ich es schon immer so gedacht habe?“ Eine weitere Technik zu dieser Art heilsamer Selbstentfernung ist die Frage, ob dich bestimmte Denk- und Verhaltensweisen „nur“ vorm Scheitern bewahren sollen. Einige Herzensprojekte bleiben so vielleicht unangetastet, weil der Glaubenssatz lautet „Ich kann vieles nicht“, obwohl dahinter eher ein „Wenn ich das nicht kann, würde das meinen Selbstwert reduzieren“ steckt. Das ist ein Unterschied.

»In dieser Welt Authentizität zu wählen ist ein Akt des Widerstandes.« – Brené Brown

1. Woche
☀️ 08:13–16:47 Uhr