

# EIN GUTER PLAN

Zeitlos

**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 kommst 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*<sup>®</sup>. Denn mit Achtsamkeit allein ist noch nicht viel erreicht. 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	Wohllollen
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)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 erfülltsten 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

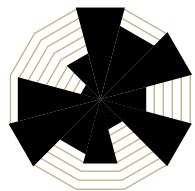
12 horizontal lines for writing.

## 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"/> + -	Aktiv	<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"/> + -	Angespannt	<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"/> + -	Apathisch	<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"/> + -	Arrogant	<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"/> + -	Ausgeglichen	<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"/> + -	Bedrückt	<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"/> + -	Befriedigt	<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"/> + -	Begierig	<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"/> + -	Bekümmert	<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"/> + -	Beleidigt	<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"/> + -	Berührt	<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"/> + -	Besorgt	<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"/> + -	Betrübt	<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"/> + -	Boshaft	<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"/> + -	Dankbar	<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"/> + -	Distanziert	<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"/> + -	Durcheinander	<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"/> + -	Eingeengt	<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"/> + -	Empathisch	<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"/> + -	Empört	<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"/> + -	Energisch	<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"/> + -	Enthemmt	<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"/> + -	Entmutigt	<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"/> + -	Entspannt	<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"/> + -	Erfüllt	<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"/> + -	Erniedrigt	<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"/> + -	Erregt	<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"/> + -	Erwartungslos	<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"/> + -	Euphorisch	<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"/> + -	Faul	<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"/> + -	Frei	<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 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 am Ende 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?



## Dein innerer Kritiker

Hast du mal ganz bewusst beobachtet, wie du mit dir selbst sprichst? Auch du wirst eine innere Stimme haben, die dich immer wieder ermahnt, zurückhält oder dir Schamgefühle einreden möchte. Das ist völlig normal, denn dein innerer Kritiker möchte dich vor Gefahren und zukünftigem Scheitern schützen. Selbstkritik kann dich antreiben, immer dein Bestes zu geben, aber die Grenze zu allzu einschränkenden Gedanken ist fließend. Um dieses Phänomen besser zu erkennen, bewerte nun folgende Aussagen von 1 bis 10.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich kritisiere viele meiner Gedanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Tonfall in meinem Kopf ist sehr aggressiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere auch kleine Gedankengänge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere meine Leistung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere mein Verhalten bei sozialen Kontakten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere mein Aussehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vergleiche mich viel mit anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme den inneren Kritiker sehr ernst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)

Um etwas Abstand zu dieser nörgelnden Stimme zu bekommen, kann ein Trick helfen: Gib deinem inneren Kritiker einen Namen. Durch eine Personifizierung kannst du, wenn du die mahnende Stimme bemerkst, einfach sagen, dass das eben nur Bruno, Ernst oder Gustav ist, der dich übervorsichtig vor möglichem Unheil schützen möchte, aber auf dessen Rat du gerade getrost verzichten kannst.

---

*Der Name meines inneren Kritikers*

Versuche nun, Situationen aufzuschreiben, in denen dein innerer Kritiker besonders regelmäßig auftaucht.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jahresgewohnheiten

In diesem Buch kannst du sowohl in der Wochenansicht als auch in den Monatsplanungen deine guten Gewohnheiten tracken. Manche Dinge möchtest du aber vielleicht das ganze Jahr über im Blick haben. Dazu kannst du hier eine Gewohnheit für zwölf Monate tracken. Möchtest du mehrere Gewohnheiten das ganze Jahr über beobachten, kannst du dies mit verschiedenfarbigen Stiften machen. Mach dann in jedem Kasten nur einen Strich in der entsprechenden Farbe.

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

### Meine Jahresgewohnheit

---

### Bei mehreren Gewohnheiten

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

	Datum				
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.

**Datum:** \_\_\_\_\_

### *Defizitbedürfnisse*

- |   |  |
|---|--|
| Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Gesundheit (physisch und psychisch)       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Sicherheit, Wohnen, Finanzen              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Soziale Bedürfnisse                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

### *Wachstumsbedürfnisse*

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Erfüllung, spiritueller Sinn          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Selbstverwirklichung, Kunst           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Anerkennung, Erfolg                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

**Datum:** \_\_\_\_\_

### *Defizitbedürfnisse*

- |   |  |
|---|--|
| Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Gesundheit (physisch und psychisch)       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Sicherheit, Wohnen, Finanzen              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Soziale Bedürfnisse                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

### *Wachstumsbedürfnisse*

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Erfüllung, spiritueller Sinn          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Selbstverwirklichung, Kunst           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Anerkennung, Erfolg                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit | <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 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

Da dies die undatierte Version von *Ein guter Plan* ist, findest du keine eingetragenen Feiertage im Kalender. Trage daher als Erstes die bundesweiten Feiertage und die spezifischen 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"/>	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?

Unten findest du ein Zitat oder einen Spruch (2). Rechts davon gibt es einen kleinen Habit-Tracker (3). 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 am Ende des Terminkalender-Teils definieren.



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>+</sup>
6 <sup>+</sup>	6	6	6	6	6 <sup>23</sup> Pfingstmontag
7	7 <sup>6</sup>	7 <sup>10</sup>	7	7	7
8	8	8 <sup>+</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>+</sup>
17 <sup>3</sup>	17	17	17 <sup>+</sup>	17	17
18	18	18	18 <sup>16</sup> Ostermontag	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*	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>52</sup> 2. Weihnachtstag
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 Bettag; *Sachsen*

Jan 23	Feb 23	Mär 23	Apr 23	Mai 23	Jun 23
1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit <sup>18</sup>	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 Ostermontag <sup>15</sup>	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	29 Pfingstmontag <sup>22</sup>	29
30 5	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

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

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

**09.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**28.05.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

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 Tag der Dt. Einheit	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>52</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 Bettag; *Sachsen*

# Schulferien 2022

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
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
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
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
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
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
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
MV	22.12.–31.12.21	05.02.–17.02. + 18.02.22	11.04.–20.04.22	27.05. + 03.06.–07.06.22	04.07.–13.08.22	10.10.–14.10. + 01.11. + 02.11.22	22.12.22–02.01.23
NI	23.12.21–07.01.22	31.01.–01.02.22	04.04.–19.04.22	27.05. + 07.06.22	14.07.–24.08.22	17.10.–28.10.22	23.12.22–06.01.23
NRW	24.12.21–08.01.22	–	11.04.–23.04.22	–	27.06.–09.08.22	04.10.–15.10.22	23.12.22–06.01.23
RP	23.12.–31.12.21	21.02.–25.02.22	13.04.–22.04.22	–	25.07.–02.09.22	17.10.–31.10.22	23.12.22–02.01.23
SL	23.12.21–03.01.22	21.02.–01.03.22	14.04.–22.04.22	07.06.–10.06.22	25.07.–02.09.22	24.10.–04.11.22	22.12.22–04.01.23
SN	23.12.21–01.01.22	12.02.–26.02.22	15.04.–23.04.22	27.05.22	18.07.–26.08.22	17.10.–29.10.22	22.12.22–02.01.23
ST	22.12.21–08.01.22	12.02.–19.02.22	11.04.–16.04.22	23.05.–28.05.22	14.07.–24.08.22	24.10.–04.11.22	21.12.22–05.01.23
SH	23.12.21–08.01.22	–	04.04.–16.04.22	27.05.–28.05.22	04.07.–13.08.22	10.10.–21.10.22	23.12.22–07.01.23
TH	23.12.–31.12.21	12.02.–19.02.22	11.04.–23.04.22	27.05.22	18.07.–27.08.22	17.10.–29.10.22	22.12.22–03.01.23

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

A	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Bgl.d.	24.12.21–06.01.22	14.02.–19.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	02.07.–04.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
Ktn.	24.12.21–06.01.22	14.02.–19.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	09.07.–11.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
NÖ	24.12.21–06.01.22	05.02.* + 07.02.–13.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	02.07.–04.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
OÖ	24.12.21–06.01.22	21.02.–26.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	09.07.–11.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
Sbg.	24.12.21–06.01.22	14.02.–19.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	09.07.–10.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
Stmk.	24.12.21–06.01.22	21.02.–27.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	09.07.–11.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
T	24.12.21–06.01.22	14.02.–20.02.22	09.04.–18.04.22	27.05.+04.06.–06.06.+17.06	09.07.–11.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
Vbg.	24.12.21–06.01.22	14.02.–20.02.22	19.03. + 09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	09.07.–11.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23
W	24.12.21–06.01.22	05.02.–13.02.22	09.04.–18.04.22	04.06.–06.06.22	02.07.–04.09.22	27.10.–31.10.22	24.12.22–06.01.23

\* Für alle mittleren und höheren Schulen

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

# Schulferien 2023

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BW	21.12.22–07.01.23	–	06.04. + 11.04.–15.04.23	30.05.–09.06.23	27.07.–09.09.23	30.10.–03.11.23	23.12.23–05.01.24
BY	24.12.22–07.01.23	20.02.–24.02.23*	03.04.–15.04.23	30.05.–09.06.23	31.07.–11.09.23	30.10.–03.11. + 22.11.23***	23.12.23–05.01.24
BE	22.12.22–02.01.23	30.01.–04.02.23	03.04.–14.04.23	19.05. + 30.05.23	13.07.–25.08.23	02.10. + 23.10.–04.11.23	23.12.23–05.01.24
BB	22.12.22–03.01.23	30.01.–03.02.23	03.04.–14.04.23	19.05.23**	13.07.–26.08.23	02.10.** + 23.10.–04.11.23	23.12.23–05.01.24
HB	23.12.22–06.01.23	30.01.–31.01.23	27.03.–11.04.23	19.05. + 30.05.23	06.07.–16.08.23	02.10. + 16.10.–30.10.23	23.12.23–05.01.24
HH	23.12.22–06.01.23	27.01.23	06.03.–17.03.23*	15.05.–19.05.23	13.07.–23.08.23	02.10. + 16.10.–27.10.23	22.12.23–05.01.24
HE	22.12.22–07.01.23	–	03.04.–22.04.23	–	24.07.–01.09.23	23.10.–28.10.23	27.12.23–13.01.24
MV	22.12.22–02.01.23	06.02.–18.02.23	03.04.–12.04.23	19.05. + 26.05.–30.05.23	17.07.–26.08.23	09.10.–14.10. + 30.10. + 01.11.23	21.12.23–03.01.24
NI	23.12.22–06.01.23	30.01.–31.01.23	27.03.–11.04.23	19.05. + 30.05.23	06.07.–16.08.23	02.10. + 16.10.–30.10.23	27.12.23–05.01.24
NRW	23.12.22–06.01.23	–	03.04.–15.04.23	30.05.23	22.06.–04.08.23	02.10. + 14.10.23	21.12.23–05.01.24
RP	23.12.22–02.01.23	–	03.04.–06.04.23	30.05.–07.06.23	24.07.–01.09.23	16.10.–27.10.23	27.12.23–05.01.24
SL	22.12.22–04.01.23	20.02.–24.02.23	03.04.–12.04.23	30.05.–02.06.23	24.07.–01.09.23	23.10.–03.11.23	21.12.23–02.01.24
SN	22.12.22–02.01.23	13.02.–24.02.23	07.04.–15.04.23	19.05.23**	10.07.–18.08.23	02.10.–14.10. + 30.10.	23.12.23–02.01.24
ST	21.12.22–05.01.23	06.02.–11.02.23	03.04.–08.04.23	15.05.–19.05.23	06.07.–16.08.23	02.10. + 16.10.–30.10.23	21.12.23–03.01.24
SH	23.12.22–07.01.23	–	06.04.–22.04.23	19.05.–20.05.23	17.07.–26.08.23	16.10.–27.10.23	27.12.23–06.01.24
TH	22.12.22–03.01.23	13.02.–17.02.23	03.04.–15.04.23	19.05.23	10.07.–19.08.23	02.10.–14.10.23	22.12.23–05.01.24

\* Heißen hier Frühjahrsferien \*\*Variabler Ferientag \*\*\* 22.11. nur für Schüler\*innen frei, nicht für Lehrer\*innen

A	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Bgl.d.	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
Ktn.	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
NÖ	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
OÖ	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
Sbg.	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
Stmk.	24.12.22–06.01.23	20.02.–26.02.23	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
T	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
Vbg.	24.12.22–06.01.23	13.02.–19.02.23	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24
W	24.12.22–06.01.23	–	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	–	27.10.–31.10.23	24.12.23–06.01.24

## Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage  
**01.01.23** Neujahr  
**06.01.23** Heilige Drei Könige  
**10.04.23** Ostermontag  
**01.05.23** Staatsfeiertag  
**18.05.23** Christi Himmelfahrt  
**29.05.23** Pfingstmontag

**08.06.23** Fronleichnam  
**15.08.23** Mariä Himmelfahrt  
**26.10.23** Nationalfeiertag  
**01.11.23** Allerheiligen  
**08.12.23** Mariä Empfängnis  
**25.12.23** Weihnachten  
**26.12.23** Stefanitag

## Islamische Feiertage

Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen  
**23.03.–21.04.23** Ramadan  
**21.04.–23.04.23** Fastenbrechen  
**28.06.–30.06.23** Opferfest  
**19.07.23** Islamisches Neujahr  
**28.07.23** Ashura–Fest  
**27.09.23** Mevlid

## Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend  
**06.04.–13.04.23** Pessach  
**26.04.23** Jom ha'Atzma'ut  
**26.05.–27.05.23** Schawuot  
**16.09.–17.09.23** Rosch ha–Schana  
**25.09.23** Jom Kippur  
**30.09.–06.10.23** Sukkot  
**08.10.23** Simchat Tora







Mo



Di



Mi



Do



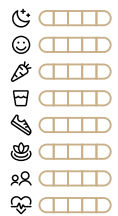
Fr



Sa



So



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



1

2

2

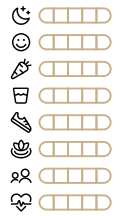
3

3

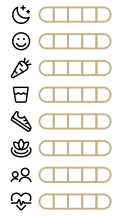
3

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.

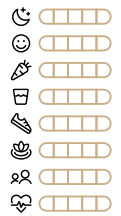
Mo



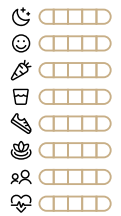
Di



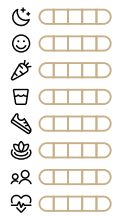
Mi



Do



Fr



Sa



So



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



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"/>	_____
	<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	2	3	4	5	6
1	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○
29	○	○	○	○	○	○
30	○	○	○	○	○	○
31	○	○	○	○	○	○









