

# EIN GUTER PLAN **PRO**

Zeitlos

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

## 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?

Auf der linken Seite findest du unten rechts 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, die du am Ende des Terminkalender-Teils findest, definieren. Auf der rechten Seite steht unten jede Woche ein Zitat oder ein Spruch.



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

## Der Aufbau der Wochenansicht: Notizen und Aufgaben

Auf der zweiten Doppelseite gibt es viel Platz für deine Notizen und Aufgaben. Die leere Fläche auf der linken Seite ist für deine Notizen, Kritzeleien und alles, was keine konkrete Aufgabe ist. Unten findest du Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren. Das macht nachweislich glücklich. Schreibe hier besonders gute und schöne Begebenheiten auf, aber hab auch keine Scheu vor scheinbar Belanglosem. Oft steckt in den kleinen Dingen viel Gutes. Es wäre schade, wenn du das übersehen würdest. Daneben gibt es jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstörungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren 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](http://einguterplan.de/quellen).

Die rechte Seite ist für deine Aufgaben. Bei *Fokus der Woche* kannst du der Woche ein bestimmtes Überthema geben. Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikromanagement zu verfallen, dich von einer kleinen Aufgabe zur nächsten zu hangeln und dabei das große Ganze zu übersehen. Einen Fokus zu bestimmen ist gar nicht so einfach, aber auch hier gilt: Darüber nachzudenken ist eigentlich wichtiger als das Ausfüllen.

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 Tag der Dt. Einheit <sup>40</sup>	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 1. Weihnachtstag
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 Betttag; *Sachsen*

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

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

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

**09.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**28.05.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

Jul 23	Aug 23	Sep 23	Okt 23	Nov 23	Dez 23
1	1	1	1	1*	1
2	2	2	2 <sup>40</sup>	2	2
3 <sup>27</sup>	3	3	3 <sup>Tag der Dt. Einheit</sup>	3	3
4	4	4 <sup>36</sup>	4	4	4 <sup>49</sup>
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6 <sup>45</sup>	6
7	7 <sup>32</sup>	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9 <sup>41</sup>	9	9
10 <sup>28</sup>	10	10	10	10	10
11	11	11 <sup>37</sup>	11	11	11 <sup>50</sup>
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 <sup>46</sup>	13
14	14 <sup>33</sup>	14	14	14	14
15	15*	15	15	15	15
16	16	16	16 <sup>42</sup>	16	16
17 <sup>29</sup>	17	17	17	17	17
18	18	18 <sup>38</sup>	18	18	18 <sup>51</sup>
19	19	19	19	19	19
20	20	20*	20	20 <sup>47</sup>	20
21	21 <sup>34</sup>	21	21	21	21
22	22	22	22	22*	22
23	23	23	23 <sup>43</sup>	23	23
24 <sup>30</sup>	24	24	24	24	24
25	25	25 <sup>39</sup>	25	25	25 <sup>52</sup> 1. Weihnachtstag
26	26	26	26	26	26 <sup>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 Betttag; *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
Bgld.	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	09.03. + 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	
<i>Nur gesetzliche Feiertage</i>	<b>16.06.22</b> Fronleichnam	<i>Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen</i>	<b>02.04.–02.05.22</b> Ramadan	<i>Jeder Festtag beginnt am Vorabend</i>	<b>16.04.–23.04.22</b> Pessach
<b>01.01.22</b> Neujahr	<b>15.08.22</b> Mariä Himmelfahrt	<b>02.05.–04.05.22</b> Fastenbrechen	<b>09.07.–11.07.22</b> Opferfest	<b>06.05.22</b> Jom ha'Atzma'ut	<b>05.06.–06.06.22</b> Schawuot
<b>06.01.22</b> Heilige Drei Könige	<b>26.10.22</b> Nationalfeiertag	<b>30.07.22</b> Islamisches Neujahr	<b>08.08.22</b> Ashura-Fest	<b>26.09.–27.09.22</b> Rosch ha-Schana	<b>05.10.22</b> Jom Kippur
<b>18.04.22</b> Ostermontag	<b>01.11.22</b> Allerheiligen	<b>08.10.22</b> Mevlid		<b>10.10.–16.10.22</b> Sukkot	
<b>01.05.22</b> Staatsfeiertag	<b>08.12.22</b> Mariä Empfängnis			<b>18.10.22</b> Simchat Torä	
<b>26.05.22</b> Christi Himmelfahrt	<b>25.12.22</b> Weihnachten				
<b>06.06.22</b> Pfingstmontag	<b>26.12.22</b> Stefanitag				

# Geburtstage

*Januar*

*Februar*

*März*

*April*

*Mai*

*Juni*



*Das ist letztes Jahr passiert*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ziele und Wünsche*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Darauf freue ich mich*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das wird eine Herausforderung*

---

---

---

---

---

---

---

Mo

Di

Mi

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

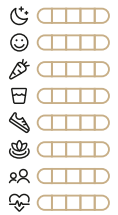
20

20

21

21

21



Do

Fr

Sa

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

So



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

## *Dankbarkeit*

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.

1

2

2

3

3

3



Mo

Di

Mi

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

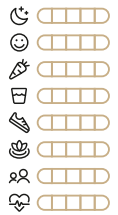
20

20

21

21

21



Do

Fr

Sa

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

So



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



## *Dankbarkeit*

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.

1

2

2

3

3

3

*Das ist diesen Monat passiert*

---

---

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

---

*Schnellreflexion*

- |   |   |
|---|---|
| Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug soziale Kontakte                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war optimistisch                                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Neues ausprobiert                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe so viel unternommen wie sonst auch         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte immer wieder gut entspannen              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war fröhlich und zufrieden                      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe gut geschlafen                             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte mich gut konzentrieren                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

1 ○○○

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

# Planung

2 ○○○

*Ziele und Wünsche*

3 ○○○

4 ○○○

5 ○○○

6 ○○○

7 ○○○

8 ○○○

9 ○○○

10 ○○○

11 ○○○

12 ○○○

13 ○○○

*Darauf freue ich mich*

14 ○○○

15 ○○○

16 ○○○

17 ○○○

18 ○○○

*Das wird eine Herausforderung*

19 ○○○

20 ○○○

21 ○○○

22 ○○○

23 ○○○

24 ○○○

*Meine drei Monatsgewohnheiten*

25 ○○○

1

26 ○○○

2

27 ○○○

3

28 ○○○

29 ○○○

*Meine Wochengewohnheit*

30 ○○○

31 ○○○

*Das ist diesen Monat passiert*

---

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

*Schnellreflexion*

- |   |   |
|---|---|
| Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug soziale Kontakte                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war optimistisch                                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Neues ausprobiert                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe so viel unternommen wie sonst auch         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte immer wieder gut entspannen              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war fröhlich und zufrieden                      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe gut geschlafen                             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte mich gut konzentrieren                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

1 ○○○

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

# Planung

2 ○○○

*Ziele und Wünsche*

3 ○○○

4 ○○○

5 ○○○

6 ○○○

7 ○○○

8 ○○○

9 ○○○

10 ○○○

11 ○○○

12 ○○○

13 ○○○

*Darauf freue ich mich*

14 ○○○

15 ○○○

16 ○○○

17 ○○○

18 ○○○

*Das wird eine Herausforderung*

19 ○○○

20 ○○○

21 ○○○

22 ○○○

23 ○○○

24 ○○○

*Meine drei Monatsgewohnheiten*

25 ○○○

1

26 ○○○

2

27 ○○○

3

28 ○○○

29 ○○○

*Meine Wochengewohnheit*

30 ○○○

31 ○○○



## **Geschenkideen**

Die besten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenkideen erzählen einem die zu Beschenkten selbst – man muss sich nur zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Für wen?*

*Was?*

## **Reisen**

Schreibe hier die Orte auf, die du unbedingt bereisen möchtest. Am besten direkt mit Datum, dann ist es etwas verbindlicher.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wohin?*

*Wann?*



## Öffnungszeiten

Samle hier alle Öffnungszeiten und Sprechstunden, die für dich relevant sind, zum Beispiel von Bibliotheken oder Ärzt\*innen.

<i>Ort</i>	<i>Öffnungszeiten</i>

## Verleihliste

Sachen nicht zurückzubekommen führt zu mehr Minimalismus in deinem Leben. Falls dir Dinge aber am Herzen liegen, notiere hier, was du wem wann geliehen hast. Mach rechts ein Häkchen, wenn du es wieder zurückbekommen hast.

		<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"/>
<i>Was?</i>	<i>Wem?</i>	<i>Wann?</i>

