

EIN GUTER PLAN **EDU**

2022/2023

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Ein guter Plan Edu – Für Bildung ohne Burnout

In diesem Jahr hat sich etwas verändert bei *Ein guter Plan Edu* – das Kalendarium startet vier Wochen später als gewohnt. Als Überbrückung stellen wir dieses PDF zur Verfügung. Hier findest du zwei Monatsreflexionen und -planungen, sowie den gewohnten Kalenderteil des *Ein guter Plan Edu*. Am Ende findest du zwei Doppelseiten für Notizen. Dort hast du etwas Platz, um eventuelle Daten zu sammeln, die du später in deinen Planer eintragen kannst.

Natürlich lässt sich mit dem PDF auch in die Handhabe des *Ein guter Plan Edu* herein schnuppern. Falls du neu dabei bist, hast du hier die Gelegenheit auszuprobieren, ob dir die Aufteilung des Kalendariums zusagt.

Für mehr Achtsamkeit für alle, deren Jahr in der zweiten Jahreshälfte beginnt! Mehr über den Planer erfährst du auf einguterplan.de/edu. Du kannst die folgenden Seiten zu Hause oder in einem Copy-Shop ausdrucken. Drucke am besten je zwei Seiten auf einem Papier in A4 Querformat, damit sie, einmal in der Mitte gefaltet, in deinen *Ein guter Plan Edu* passen.

Mo	Di	Mi
25.07.	26.07.	27.07.
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




























1

2

2

3

3

3

Do

28.07.

Fr

29.07.

Sa

30.07.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

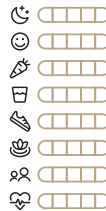
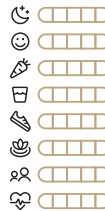
17

18

19

20

21



Die Hilfe von anderen zu brauchen ist Stärke, keine Schwäche. Sich einzugestehen, dass manche Dinge andere einfach besser können, erfordert etwas Mut. Andere um Hilfe zu bitten ebenso. Sehe es also nicht als Schwäche an, wenn du alleine nicht weiterkommst. Sich selbst als Ein-Mann*Frau-Armee zu identifizieren hat noch niemanden glücklich gemacht. Das Einzige, was Menschen abhält, um Hilfe zu bitten, ist das schlechte Gewissen und falscher Stolz. Deinen Umgang mit Stolz musst du mit dir selber ausmachen, aber gegen schlechtes Gewissen hilft natürlich, die eigene Hilfe regelmäßig proaktiv anzubieten.

So

31.07.



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.

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

Mo

01.08.

Di

02.08.

Mi

03.08.

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

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



1
2
2
3
3
3

Do

04.08.

Fr

05.08.

Sa

06.08.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

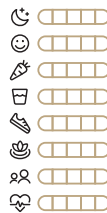
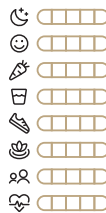
17

18

19

20

21



Der Psychologe William Damon definiert die Bestimmung als ein größeres Ziel, das irgendeine Art von Beitrag leistet, der Allgemeinheit zu helfen. Das muss nicht immer Tier- oder Umweltschutz sein, du kannst auch in kleinen oder lokalen Bereichen deinen Beitrag leisten. Menschen, die anderen helfen, egal auf welche Art, empfinden ihre Tätigkeit immer als sinnvoll und damit als erfüllend. Die eigene Bestimmung zu finden hat oft also nur indirekt etwas mit dir zu tun. So gesehen, ist die Sinnsuche im lokalen Ehrenamt fruchtbarer als auf dem Gipfel des Mount Everests. Persönliche Rekorde zu brechen ist weniger erfüllend, als du vielleicht denkst. Anderen zu helfen befriedigt mehr, allen individualistischen Trends zum Trotz.

So

07.08.



Mo

08.08.

Di

09.08.

Mi

10.08.

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

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



1
2
2
3
3
3

Do

11.08.

FrPerseiden-Meteorschauer
12.08. ●**Sa**

13.08.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

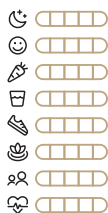
17

18

19

20

21



Untersuchungen zeigen, dass es sinnvoll sein kann, sich Zeit zum Sorgenmachen einzurichten, besonders wenn man unter Stress und Unruhe leidet. Die *Stimulus-Control-Therapie* hilft sehr gut bei der Reduzierung von Angstzuständen: Täglich werden 30 Minuten nur dem Nachdenken über Probleme gewidmet. Nimmt man im Alltag bewusst wahr, dass man sich Sorgen macht, lässt man diese Gedanken los und konzentriert sich wieder auf das, was man gerade gemacht hat. Denn für die Sorgen ist ja später Zeit eingeplant. Da das Wegschieben von negativen Gedanken auch Stress auslösen kann, schreib die aufkommenden Sorgen ruhig auf. Wenn dein Gehirn weiß, dass das Problem archiviert wurde, fällt es dir leichter, wieder im Hier und Jetzt zu sein. Nach Lösungen suchst du erst, wenn die 30 Minuten anbrechen.

So

14.08.



Mo

15.08.

Di

16.08.

Mi

17.08.

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

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



1
2
2
3
3
3

Do

18.08.

Fr

19.08.

Sa

20.08.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

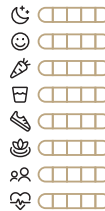
17

18

19

20

21

**So**

21.08.

Sich ärgern ist wie Gift trinken und hoffen, dass der andere stirbt. Lass es nicht so weit kommen. Wenn du wütend bist, schreibe nicht sofort eine böse E-Mail, sondern lasse ein paar Stunden oder gar eine Nacht vergehen und versuche, dich in die andere Person hineinzusetzen. Oft wollen dir Menschen nichts Böses, sondern für sich selbst etwas Gutes. Das ist im Ergebnis vielleicht dasselbe, macht aber durchaus einen Unterschied und es für dich leichter, deine Wut einzudämmen.



Mo

22.08.

Di

23.08.

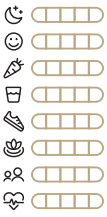
Mi

24.08.

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

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



1
2
2
3
3
3

Do

25.08.

Fr

26.08.

Sa

27.08.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

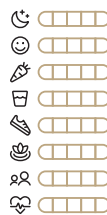
17

18

19

20

21

**So**

28.08.

Selbstfürsorge ist manchmal ganz unspektakulär: Bettwäsche wechseln, Ordnung schaffen, morgens fünf Minuten Yoga praktizieren ... Doch auch noch kleinere Rituale machen einen großen Unterschied. Lass dir nicht einreden, dass ein erfülltes Leben nur mit Weltreisen, Küssen im Sommerregen oder einem Festival nach dem anderen realisierbar ist. Sich schön einrichten, gut schlafen, sich im eigenen Kiez zu Hause fühlen. Das alles hat einen äußerst positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit. Von einem Abenteuer ins nächste hüpfen kann, wer möchte, dann ja immer noch. Selbstfürsorge aber ist generell erst mal sehr leise und eine ganz intime Sache.



Das ist diesen Monat passiert

Dafür bin ich dankbar

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Achtsamkeitsampel

Nun kannst du alle Faktoren der Achtsamkeitsampel noch mal für den ganzen Monat bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Selbstreflexion Psyche

Bewerte folgende Aussagen für den vergangenen Monat von 0 bis 3. Dabei steht 0 für *gar nicht oder sehr selten*, 1 für *manchmal*, 2 für *öfter* und 3 für *meistens oder immer*.

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet _____

Ich hatte genug soziale Kontakte _____

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe _____

Ich war optimistisch _____

Ich habe Neues ausprobiert _____

Ich habe so viel unternommen wie sonst auch _____

Ich konnte immer wieder gut entspannen _____

Ich habe versucht, das Gute zu sehen _____

Ich habe wertgeschätzt, was ich habe _____

Ich war fröhlich und zufrieden _____

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist _____

Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut _____

Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste _____

Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen _____

Ich habe gut geschlafen _____

Ich habe so viele Gespräche wie sonst auch geführt _____

Ich habe mich geborgen und integriert gefühlt _____

Ich habe das Leben genossen _____

Ich fühlte mich von anderen gemocht _____

Ich konnte mich gut konzentrieren _____

Gesamtzahl _____

Hast du immer wieder weniger als 30 Punkte, könnte dies darauf hinweisen, dass du einen großen Leidensdruck verspürst. Was das bedeutet und was du dann tun kannst, erfährst du auf einguterplan.de/leidensdruck.

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

