

EIN GUTER PLAN

2023 – Zweitausendfreiundzwanzig®

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung	5
Teil 1: Lebensplaner	8
Anleitung Lebensplaner	8
Selbsteinschätzung Achtsamkeit	10
Grobe Bestandsaufnahme	12
Dein Selbstbild	14
Rollenverteilung	16
Was macht dich unglücklich? Was macht dich glücklich?	18
Werte und Leitsätze	20
Ein gutes Leben	22
Das Lebensnetz	24
Lebensnetzreflexion	25
Erklommene Gipfel	26
Eimerliste	28
Lose Fäden	29
Deine Ziele	30
Ein gutes Jahr	32
Deine Gefühlswelt	34
Deine Gewohnheiten	36
Was kannst du nicht so gut? Was kannst du gut?	38
Selbstwertschätzung	40
Selbstfürsorge	42
Wozu kannst du Nein sagen?	43
Vielen Dank	44
Eine gute Tat	46
Denke an deine Freund*innen	47
Die drei Dimensionen von Nähe	48
Priorisieren mit der 1-2-3-Technik	49
Deine Herausforderungen	50
Krisenmanagement	52
Mantras	54
Eine gute Nacht	55
Burnout-Reflexion	56
Jahresgewohnheiten	58
Dein Jahr in Pixeln	59
Teil 2: Terminkalender	60
Anleitung Terminkalender	60
Jahresübersichten, Schulferien, Geburtstage	66
Terminkalender	72
Teil 3: Listen und Notizen	240

Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Klärung deiner Bedürfnisse und dem Auffinden deiner Quellen von Leidensdruck. Dabei basieren viele Techniken auf unseren eigenen Erfahrungen nach unserem Burnout. Andere Techniken wiederum sind 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 – dafür ist das Thema zu komplex. Es geht allein um eine Refokussierung auf dich und deine Psyche.

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, aber zwing dich nicht dazu, wirklich alles auszufüllen.

Unsere Achtsamkeitsdefinition

Wenn man sich die unterschiedlichen Definitionen von Achtsamkeit anschaut, wird klar, dass das Konzept auf verschiedenste Arten interpretiert werden kann. Ursprünglich, in ihren buddhistischen Anfängen vor 3.000 Jahren, beschrieb Achtsamkeit »die Bemühung, klar zu sehen und die Wahrheit zu finden«. Die eigenen »limitierenden Faktoren« wie Unruhe, Angst und Lust sollten durch eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis überwunden werden.

Da diese Sichtweise eher ein Lebenskonzept als Fertigkeit und stark mit spirituellen Konzepten verwoben war, gab es besonders im Globalen Norden in den 1970ern eine verkürzte, praxisbezogene Neuauflage von Achtsamkeit. Nun ging es eher darum, ganz im Moment zu sein, ohne irgendetwas zu be- oder gar verurteilen. Und ihre Daseinsberechtigung erhielt Achtsamkeit eher durch Studien und wissenschaftliche Fachliteratur als durch spirituelle Konzepte.

Dieser Fokus auf Entschleunigung und das Hier und Jetzt gilt auch heute noch als elementarer Bestandteil von Achtsamkeit, der Begriff wurde jedoch massiv erweitert. Alles, was im weitesten Sinne befähigt, ein gutes, bewusstes und erfülltes Leben im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu leben, gilt als achtsam. Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstakzeptanz ergänzen dementsprechend das Konzept. Zugegeben: Daran sind wir nicht ganz unschuldig, denn wir haben diese Begriffe seit unserer Gründung 2015 immer in einem Atemzug mit Achtsamkeit genannt.

Heute kombinieren wir all diese Ansätze mit der sozialpolitischen Grundannahme, dass die Prävention von Erschöpfung und die Vermeidung von Stress nicht allein auf das Individuum abgewälzt werden dürfen. Natürlich kann jeder Mensch einen positiven Beitrag für ein Leben in Balance leisten, aber wir dürfen nie vergessen, dass ein Großteil des Leidensdrucks durch äußere, gesellschaftliche Faktoren entsteht: Existenzangst, Diskriminierung, soziale Ungerechtigkeit und viele weitere strukturelle Probleme belasten die Psyche und sorgen für Stress und Anspannung. Wir sagen: Geht es dir schlecht, musst du nicht immer zuerst die Schuld bei dir suchen. Oft ist nicht der potenzielle Mangel an

Selbsteinschätzung Achtsamkeit

Schätze zuerst ein, wie achtsam du dich selbst in deiner derzeitigen Lebensphase empfindest. So erkennst du, bei welchen Themen dich dieses Buch und die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit am meisten unterstützen können. Bewerte von 1 (*gar nicht*) bis 10 (*sehr stark*), wie sehr du zustimmst.

Ich weiß auch kleine Dinge und Momente zu schätzen	
Auf eine andere Person zu warten, macht mir nichts aus	
Ich habe das Gefühl, generell genug Zeit zu haben	
Ich mache beim Arbeiten immer wieder bewusste Pausen	
Ich genieße mein Essen sehr bewusst und lasse mir Zeit	
Ich genieße es, einen ganzen Tag auch mal nichts zu tun	
Ich brauche keinen Urlaub, um richtig zu entspannen	
Mir fällt sofort auf, wenn ich gestresst bin	
Ich genieße viel und ausgiebig	
Wenn ich entspanne, tue ich das ganz ohne Scham	
Gedankenchaos vorm Einschlafen ist mir fremd	
Die Hektik anderer lässt mich kalt, ich bleibe entspannt	
Ich be- oder verurteile Menschen in meinem Umfeld nicht	
Akzeptanz und Milde bestimmen den Umgang mit mir selbst	
Ich konsumiere kaum und kaufe nur, was ich benötige	
Meinen Gefühlen bin ich mir immer bewusst	
Ich kenne meine Ängste und subjektiven »Macken«	
Ich denke oft über mein Leben und die Welt nach	

Ein gutes Leben

Beschreibe nun die schönsten Momente, die dir in den Sinn kommen, sei es in deinem Leben oder in der letzten Zeit. Versuche, dich auch an die schönsten Momente deiner Kindheit und Jugend zu erinnern. Diese Begebenheiten haben dich wahrscheinlich geprägt und sollten nicht vergessen werden. Aber auch aktuelle Momente haben hier Platz. Lass deine Erinnerung und deine Intuition entscheiden, was hier Platz finden soll.

Deine Gefühlswelt

Eine Vielzahl von Theorien und empirischen Befunden spricht für die Annahme, dass ein adäquater Umgang mit Emotionen eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit spielt. Welche Emotionen verspürst du am häufigsten? Welche davon möchtest du in diesem Jahr weiter ausbauen und welche reduzieren? Bewerte von 1 bis 5, welche Rolle diese Emotionen in deinem Leben spielen, und markiere, falls du diese in Zukunft intensiver oder weniger intensiv spüren möchtest. Ganz nebenbei lernst du die Vokabeln der Gefühlswelt. Das kann dir helfen, deine Emotionen klarer zu benennen. Du kannst diese Liste auch immer wieder ansehen, wenn du deine Monate planst. Dann kannst du überlegen, ob du Aktivitäten einplanen solltest, die Emotionen auslösen, die du fördern möchtest.

Aggressiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Aktiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Albern	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Angespannt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ängstlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Apathisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Argwöhnisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Arrogant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Aufgedreht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Ausgeglichen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ausgelaugt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Bedrückt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Befreit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Befriedigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Begeistert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Begierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Behütet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Bekümmert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Belastet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Beleidigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Belustigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Berührt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Beschämt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Besorgt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Betroffen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Betrübt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Beunruhigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Boshaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Charmant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Dankbar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Desinteressiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Distanziert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Dünnhäutig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Durcheinander	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Eifersüchtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Eingeengt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Einsam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Empathisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Empfindlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Empört	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Energieelos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Energisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Engagiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Enthemmt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Enthusiastisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Entmutigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Entschlossen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Entspannt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Enttäuscht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erfüllt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erheitert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erniedrigt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ernüchtert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erregt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erschöpft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Erwartungslos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Erwartungsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Euphorisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Extrovertiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Faul	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Feindselig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Frei	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -

Deine Gewohnheiten

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du in den nächsten Monaten verfolgen möchtest. Beschreibe auch, warum du gerade diese Gewohnheiten gewählt hast. Wenn du dir die 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 des Terminkalender-Teils findest. Du kannst natürlich auch Gewohnheiten, die du als negativ einschätzt und reduzieren möchtest, aufschreiben. Mach in diesem Fall immer dann ein Kreuzchen, wenn du deiner negativen Gewohnheit nicht nachgegangen bist.

1. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Was erhoffst du dir davon?

2. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Was erhoffst du dir davon?

3. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Was erhoffst du dir davon?

Burnout-Reflexion

Burnout beschreibt den Zustand des Nicht-mehr-Könnens. Oft ist diese Erschöpfung emotionaler Natur, aber die Ursachen und die Symptome können sehr vielfältig sein. Betroffene verspüren einen massiven Leidensdruck, haben den Eindruck, gescheitert zu sein, und fühlen sich meist allein(gelassen). Oft wird sich erst spät eingestanden, dass das Ende der eigenen Kräfte erreicht ist. Deswegen ist es sinnvoll, alle drei Monate über die Anzeichen zu reflektieren. Bewerte dazu folgende Faktoren von 1 (*gar nicht*) bis 10 (*sehr stark*).

	Q4 2022	Q1 2023	Q2 2023	Q3 2023	Q4 2023
Ich habe wenig Kontrolle bzw. Verantwortung im Job	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 bekomme wenig Lob für meine Arbeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich denke konstant an meine Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verspüre keine Gruppenzugehörigkeit bei der Arbeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich finde, mein Job passt nicht zu meinen Werten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke, meine Kolleg*innen werden unfair behandelt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich arbeite auch angeschlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wurde darauf hingewiesen, dass ich gestresst wirke	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich werde zu viel kritisiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ständig gestresst oder angespannt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 bekomme privat kaum Lob oder Zuneigung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich erfahre keine Gruppenzugehörigkeit im Privatleben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich schuldig, wenn ich wenig leiste	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich fühle mich überfordert	<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

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: 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?

Unter dem Datum findest du manchmal Hinweise auf besondere Tage in Grau (2). An manchen Tagen gibt es Verweise auf bestimmte Techniken an anderer Stelle im Buch (3). Bundesweite Feiertage stehen in Beige unter dem Datum (4). Wir haben Vollmond mit ● markiert. Unten findest du Monat und Kalenderwoche (5). Daneben findest du ein Zitat oder einen Spruch (6). Rechts davon gibt es einen kleinen Habit-Tracker (7). Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen Tag der Woche. Mach täglich ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden oder ihr nicht nachgegangen 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 ein paar Minuten ab.

Mo 26.12.
2. Weihnachtsfeiertag

4

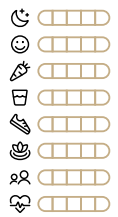
1



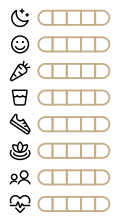
Di 27.12.



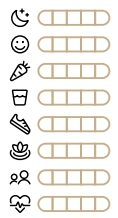
Mi 28.12.



Do 29.12.



Fr 30.12.

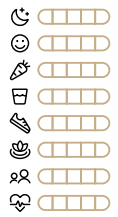


Sa 31.12.
Silvester

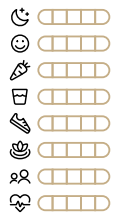
Seite 56–57 und 72–73

2

3



So 01.01.
Neujahr



5

6

7

Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der rechten Seite gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Bei Fokus der Woche (1) 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.

Ganz links am Rand findest du die 1-2-3-Technik (2), die du schon aus dem Lebensplaner kennst. Das ist hier so unscheinbar platziert, weil diese Art der Aufgabenpriorisierung nicht für alle Menschen geeignet ist. Aber wenn du oft Probleme hast, dich zu fokussieren, empfehlen wir das System sehr. Bei 1 trägst du die wichtigste Aufgabe der Woche ein, bei 2 etwas weniger wichtige und bei 3 noch kleinere To-dos.

Der Aufgabenbereich selbst (3) ist gepunktet. Ob du die Punkte einfach als Hilfe nutzt, um gerade zu schreiben, oder ein komplexes Bulletpoint-System etablieren möchtest, bleibt dir überlassen. Falls du dich für Letzteres entscheidest, sind dies die gängigen Zeichen dafür:

• Aufgabe

X Aufgabe erledigt

> Aufgabe verschoben

< Aufgabe geplant

— Notiz

Eine ausführliche Anleitung dazu findest du auf einguterplan.de/einguterpunkt. Die freie Fläche darunter (4) ist für deine Notizen. Rechts findest du unsere beliebten Achtsamkeitstipps (5). Jede Woche gibt es einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstöße, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Die Quellenangaben haben wir auf einguterplan.de/quellen aufgelistet.

Abschließend findest du unten Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren (6). 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. Weil diese Methode so wertvoll ist, findest du in jeder Monatsreflexion noch mehr Platz für Dankbarkeit.

1

1

2

2

3

3

3

3

4

5

6

Auch wenn die Welt sich scheinbar immer schneller dreht und die Probleme drängender werden: Es darf weiterhin Raum für Leichtigkeit, für Ausgelassenheit, für Unsinn und für Verspieltheit geben. Gerade in unsicheren Zeiten sind diese Gegenpole der Heiterkeit wichtige Kraftspender. Es ist leicht, in eine grimmige Grundstimmung aus Zynismus und Verbitterung zu verfallen, wenn man sich von einer Sorge zur nächsten hingelängt. Mit dieser Denkweise erlaubt man sich sogar keine Entspannung mehr, denn sie wirkt wie ein unangebrachter Fremdkörper. Hier kann es helfen, dir bewusst zu gestatten, immer wieder lockerzulassen, gerade weil das Leben so anstrengend ist. Langfristig wirst du nur Energie für kommende Herausforderungen haben, wenn du dich um dich selbst kümmerst und nicht ganz an dieser Welt verzweifelst. Selbstfürsorge als Selbstschutz ist nie verwerflich.

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

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin*

09.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

28.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

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

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

31.10. Reformationstag; *Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen*

01.11. Allerheiligen; *Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

22.11. Buß- und Bettag; *Sachsen*

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

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin*

31.03. Ostersonntag; *Brandenburg*

19.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

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

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

31.10. Reformationstag; *Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen*

01.11. Allerheiligen; *Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

20.11. Buß- und Betttag; *Sachsen*

Das ist 2022 passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Ziele und Wünsche

Daraufreue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Mo

12.12.



Di

13.12.



Mi

14.12.



Do

15.12.



Fr

16.12.



Sa

17.12.



So

18.12.



1

2

2

3

3

3

Ein neuer Kalender geht oft mit einer Aufbruchsstimmung einher, die einen positiven Wandel anstoßen kann. Die vielen leeren Seiten und die damit verbundenen Erwartungen können aber auch Druck erzeugen. Zwing dich nicht, sofort alles besser machen zu wollen, nur weil eine neue Phase beginnt. Gute Vorsätze sollen dich sanft in eine Richtung lenken und nicht jede Entscheidung dominieren. Achte gerade diese erste Woche verstärkt darauf, wie sehr du dich durch deine neuen Vorsätze, aber auch durch diesen Kalender beeinflussen lässt. Du darfst das Thema Achtsamkeit in deinem Tempo angehen. Verstehe: Tage ohne aktive Achtsamkeitsübungen und ohne bewusste Entschleunigung sind nicht automatisch verlorene Tage. Setze heute einfach den Startpunkt für ein Leben, in dem Termine vielleicht etwas weniger Macht über dich haben.

Mo

19.12.



Di

20.12.



Mi

21.12.

Winteranfang



Do

22.12.



Fr

23.12.



Sa

24.12.

Heiligabend



So

25.12.

1. Weihnachtsfeiertag



Dezember

51. Woche

»Wut wird irgendwann eine schlechte Angewohnheit wie Rauchen. Du vergiftest dich, ohne darüber nachzudenken.« – Jonathan Tropper

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

☀ 08:12–16:34 Uhr

1

2

2

3

3

3

Als Schlüsselkompetenz für einen gesunden Umgang mit Emotionen wird das korrekte Benennen von Gefühlen angesehen. Wer sich durch achtsame Selbstreflexion mit den eigenen Gefühlen auseinandersetzt, hat außerdem eine weniger schädliche Stressreaktion, was allgemein als positiver Einfluss auf die mentale Gesundheit gewertet wird. Diese Fähigkeit nennt sich *Emotionsdifferenzierung*. Es scheint, als ob eine Benennung der eigenen Emotionen einen gesünderen Umgang mit Stress ermöglicht, weil man so, trotz Anspannung, weiterhin das Gefühl hat, die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu haben. Was man kennt und benennt, kann nicht so leicht überfordern. Bei vielen Gefühlen ist deren Intensität also gar nicht der alleinige Gradmesser, um zu bestimmen, ob sie einen negativen Einfluss auf die Psyche haben. Es geht auch um das gefühlte Maß an Kontrolle und Verständnis für diese Emotionen.

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="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

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	<input type="text"/>
Ich hatte genug soziale Kontakte	<input type="text"/>
Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe	<input type="text"/>
Ich war optimistisch	<input type="text"/>
Ich habe Neues ausprobiert	<input type="text"/>
Ich habe so viel unternommen wie sonst auch	<input type="text"/>
Ich konnte immer wieder gut entspannen	<input type="text"/>
Ich habe versucht, das Gute zu sehen	<input type="text"/>
Ich habe wertgeschätzt, was ich habe	<input type="text"/>
Ich war fröhlich und zufrieden	<input type="text"/>
Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist	<input type="text"/>
Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut	<input type="text"/>
Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste	<input type="text"/>
Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen	<input type="text"/>
Ich habe gut geschlafen	<input type="text"/>
Ich habe so viele Gespräche wie sonst auch geführt	<input type="text"/>
Ich habe mich geborgen und integriert gefühlt	<input type="text"/>
Ich habe das Leben genossen	<input type="text"/>
Ich fühlte mich von anderen gemocht	<input type="text"/>
Ich konnte mich gut konzentrieren	<input type="text"/>

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

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

