

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 habe 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 Gedankenanstöße, 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.

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.

Ganz links am Rand findest du die *1-2-3-Technik*. 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 ist augenscheinlich 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 Monatsreflexion

Direkt hinter dem Terminkalender-Teil dieses Buches findest du für jeden Monat eine Seite für die Monatsreflexion. Viele Nutzer*innen von *Ein guter Plan Pro* halten diese Seite für die wertvollste Technik. Jeden Monat einmal innezuhalten und das Geschaffte zu verinnerlichen hat eine ungemein heilende und entschleunigende Wirkung. Oft vergisst man einfach, was man im Alltagsstress so alles erledigt hat. Diese regelmäßigen Reflexionen sind also ein guter Moment, um sich selbst ein bisschen zu feiern.

Zuerst kannst du eine Art Tagebuch führen und einfach aufschreiben, was im vergangenen Monat passiert ist. Schreibe dann auf, was du gut gemacht hast. Das ist sehr heilsam, denn oft nehmen wir unsere Leistung als selbstverständlich wahr. Dabei spürst du vielleicht inneren Widerstand, denn wir haben nie gelernt, uns selbst zu loben, weil das angeblich arrogant oder gar narzisstisch ist. Aber es gibt gesundes Eigenlob, welches schließlich zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe führt, und das trainierst du hier.

Jan 23	Feb 23	Mär 23	Apr 23	Mai 23	Jun 23
1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit ¹⁸	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 ¹⁵	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 Pfingstmontag ²²	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 und Mecklenburg-Vorpommern*

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 Neujahr ¹	1	1	1 Ostermontag ¹⁴	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	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 Pfingstmontag ²¹	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 und Mecklenburg-Vorpommern*

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*

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	21.12.23–03.11.23	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	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	23.12.22–02.01.23	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
B	24.12.22–06.01.23	13.02.–19.02.23	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	01.07.–03.09.23	27.10.–31.10. + 02.11. + 11.11.23	24.12.23–06.01.24
K	24.12.22–06.01.23	13.02.–19.02.23	19.03. + 01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10. + 02.11.23	24.12.23–06.01.24
N	24.12.22–06.01.23	06.02.–12.02.23	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	01.07.–03.09.23	27.10.–31.10. + 02.11. + 15.11.23	24.12.23–06.01.24
O	24.12.22–06.01.23	20.02.–26.02.23	01.04.–10.04.23	04.05. + 27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10. + 02.11.23	24.12.23–06.01.24
S	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	24.09. + 27.10.–31.10. + 02.11.23	24.12.23–06.01.24
ST	24.12.22–06.01.23	20.02.–26.02.23	19.03. + 01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10. + 02.11.23	24.12.23–06.01.24
T	24.12.22–06.01.23	13.02.–19.02.23	19.03. + 01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10. + 02.11.23	24.12.23–06.01.24
V	24.12.22–06.01.23	13.02.–19.02.23	19.03. + 01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	08.07.–10.09.23	27.10.–31.10. + 02.11.23	24.12.23–06.01.24
W	24.12.22–06.01.23	06.02.–12.02.23	01.04.–10.04.23	27.05.–29.05.23	01.07.–03.09.23	27.10.–31.10. + 02.11. + 15.11.23	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 haAtzma'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
08.12.–15.12.23 Chanukka

Schulferien 2024 Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BW	23.12.23–05.01.24	–	23.03.–05.04.24	21.05.–31.05.24	25.07.–07.09.24	–	–
BY	23.12.23–05.01.24	12.02.–16.02.24*	25.03.–06.04.24	21.05.–01.06.24	29.07.–09.09.24	–	–
BE	23.12.23–05.01.24	05.02.–10.02.24	25.03.–05.04.24	10.05.24	18.07.–30.08.24	04.10. + 21.10.–02.11.24	23.12.24–31.12.25
BB	23.12.23–05.01.24	05.02.–09.02.24	25.03.–05.04.24	10.05.24**	18.07.–31.08.24	04.10. + 21.10.–02.11.24	23.12.24–31.12.25
HB	23.12.23–05.01.24	01.02.–02.02.24	18.03.–28.03.24	10.05. + 21.05.24	24.06.–02.08.24	04.10.–19.10. + 01.11.24	23.12.24–04.01.25
HH	22.12.23–05.01.24	02.02.24	18.03.–28.03.24	10.05. + 21.05.–24.05.24	18.07.–28.08.24	–	–
HE	27.12.23–13.01.24	–	25.03.–13.04.24	–	15.07.–23.08.24	–	–
MV	21.12.23–03.01.24	05.02.–16.02.24	25.03.–03.04.24	10.05. + 17.05.–21.05.24	22.07.–31.08.24	04.10. + 21.10.–26.10. + 01.11.24	23.12.24–06.01.25
NI	27.12.23–05.01.24	01.02.–02.02.24	18.03.–28.03.24	10.05. + 21.05.24	24.06.–03.08.24	04.10.–19.10. + 01.11.24	23.12.24–04.01.25
NRW	21.12.23–05.01.24	–	25.03.–06.04.24	21.05.24	08.07.–20.08.24	14.10.–26.10.24	23.12.24–06.01.25
RP	27.12.23–05.01.24	–	25.03.–02.04.24	21.05.–29.05.24	15.07.–23.08.24	14.10.–25.10.24	23.12.24–08.01.25
SL	21.12.23–02.01.24	12.02.–16.02.24	25.03.–05.04.24	21.05.–24.05.24	15.07.–23.08.24	14.10.–25.10.24	23.12.24–03.01.25
SN	23.12.23–02.01.24	12.02.–23.02.24	28.03.–05.04.24	10.05. + 18.05.–21.05.24	20.06.–02.08.24	07.10.–19.10.24	23.12.24–03.01.25
ST	21.12.23–03.01.24	05.02.–10.02.24	25.03.–30.03.24	21.05.–24.05.24	24.06.–03.08.24	30.09.–12.10. + 01.11.24	23.12.24–04.01.25
SH	27.12.23–06.01.24	–	02.04.–19.04.24	10.05.–11.05.24	22.07.–31.08.24	04.10. + 21.10.–01.11.24	19.12.24–07.01.25
TH	22.12.23–05.01.24	12.02.–16.02.24	25.03.–06.04.24	10.05.24	20.06.–31.07.24	30.09.–12.10.24	23.12.24–03.01.25

* Heißen hier Frühjahrsferien ** Variabler Ferientag

A	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
B	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	29.06.–02.09.24	28.10.–31.10. + 02.11. + 11.11.24	24.12.24–06.01.25
K	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
N	24.12.23–06.01.24	05.02.–11.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	29.06.–02.09.24	28.10.–31.10. + 15.11.24	24.12.24–06.01.25
O	24.12.23–06.01.24	19.02.–25.02.24	23.03.–01.04.24	04.05. + 18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
S	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	24.09. + 28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
ST	24.12.23–06.01.24	19.02.–25.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
T	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
V	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
W	24.12.23–06.01.24	05.02.–11.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	29.06.–02.09.24	28.10.–31.10. + 15.11.24	24.12.24–06.01.25

Feriertage in Österreich

Nur gesetzliche Feriertage
01.01.24 Neujahr
06.01.24 Heilige Drei Könige
01.04.24 Ostermontag
01.05.24 Staatsferiertag
09.05.24 Christi Himmelfahrt
20.05.24 Pfingstmontag

30.05.24 Fronleichnam
15.08.24 Mariä Himmelfahrt
26.10.24 Nationalfeiertag
01.11.24 Allerheiligen
08.12.24 Mariä Empfängnis
25.12.24 Weihnachten
26.12.24 Stefanitag

Islamische Feiertage

Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen
11.03.–10.04.24 Ramadan
10.04.–12.04.24 Fastenbrechen
16.06.–18.06.24 Opferfest
07.07.24 Islamisches Neujahr
16.07.24 Ashura-Fest
15.09.24 Mevlid

Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend
23.04.–30.04.24 Pessach
13.05.24 Jom haAtzm'ut
12.06.–13.06.24 Schawuot
03.10.–04.10.24 Rosch ha-Schana
12.10.24 Jom Kippur
17.10.–23.10.24 Sukkot
25.10.24 Simchat Tora
26.12.24–02.01.25 Chanukka

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

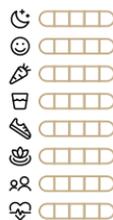
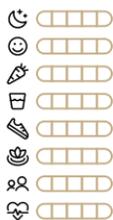
20

20

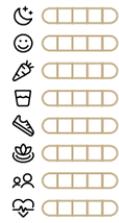
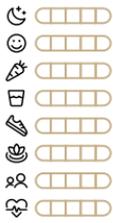
21

21

21



Do	Fr	Sa
7	7	
8	8	
9	9	
10	10	
11	11	
12	12	
13	13	
14	14	
15	15	
16	16	
17	17	So
18	18	
19	19	
20	20	
21	21	



Dankbarkeit

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.

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

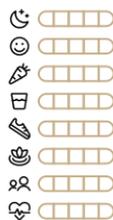
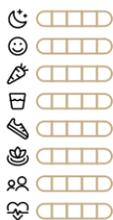
20

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

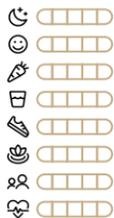
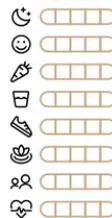
18

19

20

21

So



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

Dankbarkeit

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 immer um das gefühlte Maß an Kontrolle und Verständnis für diese Emotionen.

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	○○○
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	○○○

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Meine drei Monatsgewohnheiten

1

2

3

Meine Wochengewohnheit

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 ○ ○ ○

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 ○ ○ ○

