

EIN GUTER PLAN EDU

2023/2024

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung	5
Jahresübersicht, Schulferien, Geburtstage, Stundenpläne	8
Teil 1: Lebensplaner	18
Anleitung Lebensplaner	18
Selbsteinschätzung Achtsamkeit	20
Grobe Bestandsaufnahme	22
Dein Selbstbild	24
Rollenverteilung	26
Was macht dich unglücklich? Was macht dich glücklich?	28
Werte und Leitsätze	30
Ein gutes Leben	32
Das Lebensnetz	34
Lebensnetzreflexion	35
Erklommene Gipfel	36
Eimerliste	38
Lose Fäden	39
Deine Ziele	40
Ein gutes Jahr	42
Deine Gefühlswelt	44
Deine Gewohnheiten	46
Was kannst du nicht so gut? Was kannst du gut?	48
Selbstwertschätzung	50
Selbstfürsorge	52
Wozu kannst du Nein sagen?	53
Vielen Dank	54
Eine gute Tat	56
Denke an deine Freund*innen	57
Die drei Dimensionen von Nähe	58
Priorisieren mit der 1-2-3-Technik	59
Deine Herausforderungen	60
Krisenmanagement	62
Mantras	64
Eine gute Nacht	65
Burnout-Reflexion	66
Jahresgewohnheiten	68
Dein Jahr in Pixeln	69
Teil 2: Terminkalender	70
Anleitung Terminkalender	70
Terminkalender	76
Teil 3: Listen und Notizen	262

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 eine 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/Lernen/Studieren 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

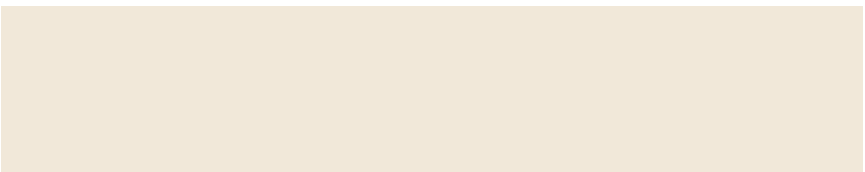
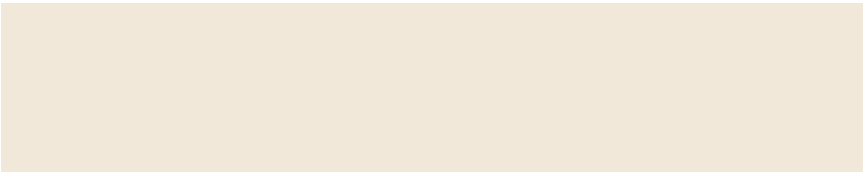
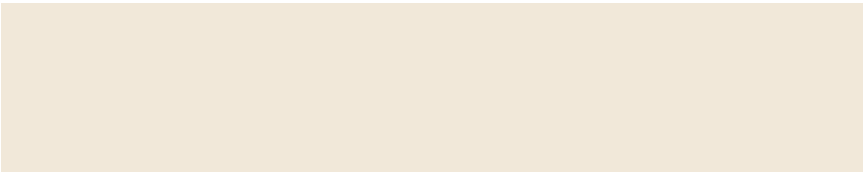
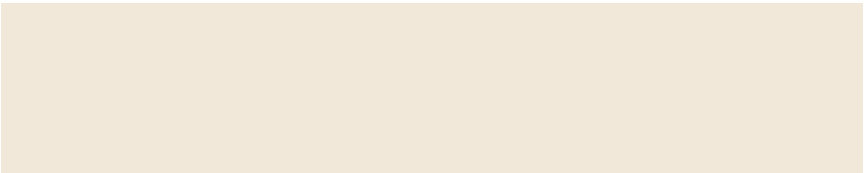
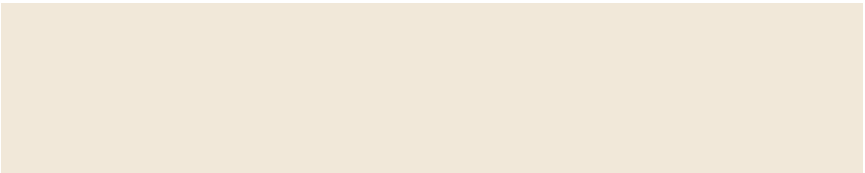
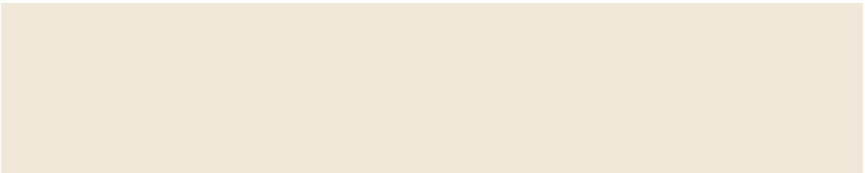
Meinen Gefühlen bin ich mir immer bewusst

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

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 hinter deinen 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. Häufig 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). Häufig 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*).

	Q3 2023	Q4 2023	Q1 2024	Q2 2024	Q3 2024
Ich habe wenig Kontrolle in der Schule /im Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Leistung	<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 Leistung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme wenig Lob für meine Leistung	<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 spüre keine Zugehörigkeit in der Schule/im Studium	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich finde, mein Umfeld passt nicht zu meinen Werten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke, ich werde unfair behandelt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich erledige Aufgaben, selbst wenn ich nicht fit bin	<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 nehme mir wenig Zeit für private Kontakte	<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 jährlich, monatlich und wöchentlich tracken, wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan Edu* 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. Über dem Datum findest du manchmal Hinweise auf besondere Tage oder auf bestimmte Techniken an anderer Stelle im Buch in Grau (1). Bundesweite Feiertage sind in Beige (2). Wir haben Vollmond mit ● markiert.

Jeder Tag hat unten eine *Achtsamkeitsampel*. (3) 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	☾	□□□□	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune	☺	□□□□	Wie geht es dir?
Ernährung	🍴	□□□□	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken	🍵	□□□□	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität	👉	□□□□	Hast du dich genug bewegt?
Wellness	🧘	□□□□	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales	👥	□□□□	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress	☹	□□□□	Wie hoch ist dein Stresslevel?

Auf der linken Seite findest du unten den aktuellen Monat und die Kalenderwoche (4). Daneben findest du ein Zitat oder einen Spruch (5). Rechts davon gibt es einen kleinen Habit-Tracker (6). 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.

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

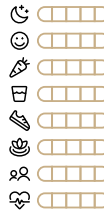
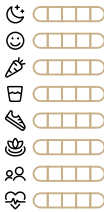
17

18

19

20

21



1

2

2

3

3

3

Bei den Tagen Montag bis Samstag findest du ein Stundenraster von 7 bis 21 Uhr (7). Hast du Termine davor oder danach, kannst du sie in der freien Fläche vor und nach dem Stundenraster eintragen. Um Termine auf die Viertelstunde genau zu markieren, haben wir ein kleines Punktesystem entwickelt: Machst du einen Strich beim ersten Punkt, bedeutet das :15 Uhr. Der mittlere Punkt bedeutet :30 Uhr und der untere :45 Uhr. Machst du keinen Strich, ist dein Termin zur vollen Stunde.

Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Unten gibt es Platz für deine Aufgaben. Bei *Fokus der Woche* kannst du der Woche ein bestimmtes Überthema geben (8). 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, die du schon aus dem Lebensplaner kennst (9). 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 mal weniger wichtige To-dos.

Der Aufgabenbereich selbst ist augenscheinlich gepunktet. Ob du die Punkte einfach als Hilfe nutzt, um gerade zu schreiben, oder ein Bulletpoint-System etablieren möchtest, bleibt dir überlassen. Falls du dich für Letzteres entscheidest, findest du hier etablierte Symbole, mit denen du dich organisieren kannst. Verwende gern auch eigene Zeichen:

<p>• Aufgabe</p> <p>X Aufgabe erledigt</p> <p>> Aufgabe verschoben</p> <p>< Aufgabe geplant</p> <p>— Notiz</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Oder definiere eigene</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--	--

Rechts neben dem Aufgabenbereich findest du unsere beliebten Achtsamkeitstipps (10). Jede Woche gibt es einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenregungen, die dich mal mehr oder mal weniger inspirieren werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Die Quellenangaben haben wir auf einguterplan.de/quellen aufgelistet.

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

7

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

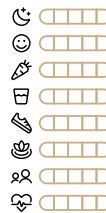
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



9

8

Jeder Mensch besitzt mehrere *Signaturstärken*. Dies sind individuelle Fähigkeiten und positive Eigenschaften, die eine Person ausmachen, viel Freude bereiten und an denen sie sich auch bewusst ist. Oft kann während des Einsatzes dieser Stärken sogar wahrgenommen werden, dass diese gerade eingesetzt werden. Ist dies bei dir nicht der Fall, schadet es nicht, dich einmal intensiv mit deinen Signaturstärken auseinanderzusetzen. Bist du dir über deine Stärken im Klaren, kannst du sie immer wieder zu deinem und auch dem Vorteil anderer einsetzen. Oft denken wir nämlich, dass unsere Signaturstärken selbstverständlich sind und auch allen anderen leichtfallen, sodass wir sie gar nicht als Besonderheit wahrnehmen. Also: Schreibe all deine Stärken auf und reflektiere, welche davon anderen Menschen vielleicht schwererfallen, und versuche, sie dann im Alltag bewusster einzusetzen und wertzuschätzen.



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	29 22 Pfingstmontag	29
30 5	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin 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*	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 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 Bettag; *Sachsen*

Stundenplan

Von _____ Bis _____

Std./Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch

Donnerstag

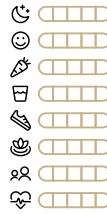
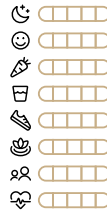
Freitag

Samstag

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

03.08.

Fr

04.08.

Sa

05.08.

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



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. Zwinge 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.

So

06.08.



Mo

07.08.

Di

08.08.

Mi

09.08.

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

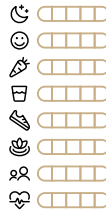
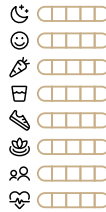
17

18

19

20

21



1

2

2

3

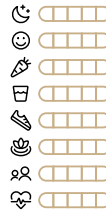
3

3

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



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

20.09. Weltkindertag; Thüringen

Das ist im letzten Halbjahr passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

