

EIN GUTER PLAN FAMILY

2024 – Zweitausend*wir*undzwanzig®

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

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 unseren 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

Werte und Leitsätze

Zu wissen, welche Werte dir wichtig sind, kann dir helfen, dein Leben mehr nach deinen Bedürfnissen auszurichten und in stürmischen Zeiten Orientierung zu finden.

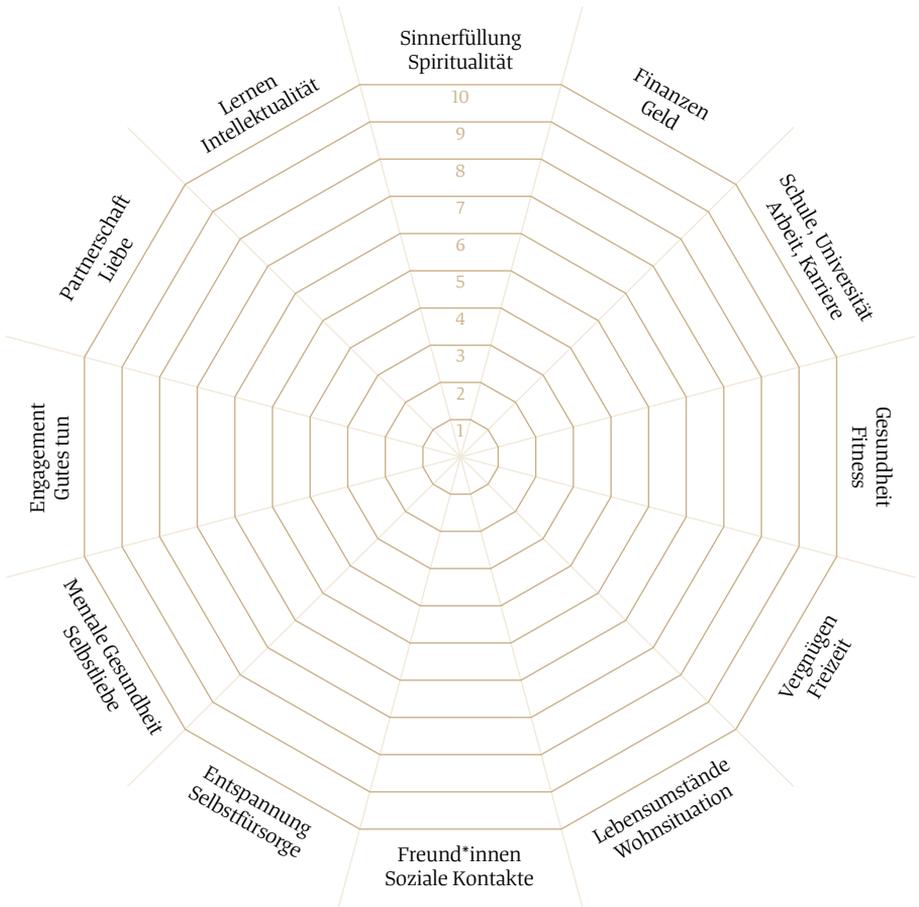
Schritt 1: Wähle die zwölf Werte und Leitsätze aus der Liste, die dir wichtig sind. Dabei geht es nicht darum, Begriffe zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden, sondern Werte und Leitsätze, die dich ausmachen und bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst. Du kannst die Grundbedürfnisse Gesundheit, Sicherheit, Liebe und Freiheit ignorieren, wenn du schon weißt, dass diese sowieso zu dir gehören.

Abenteuer	Glaubwürdigkeit	Perfektion
Achtsamkeit	Großzügigkeit	Rationalität
Akzeptanz	Harmonie	Realismus
Authentizität	Herzlichkeit	Respekt
Balance	Hilfsbereitschaft	Sanftmut
Beharrlichkeit	Humor	Selbstbestimmung
Beliebtheit	Intuition	Sensibilität
Bescheidenheit	Kompromissbereitschaft	Sicherheit
Dankbarkeit	Konstruktivität	Solidarität
Disziplin	Kreativität	Spaß
Effizienz	Kritikfähigkeit	Spiritualität
Ehrlichkeit	Leichtigkeit	Toleranz
Empathie	Leidenschaft	Tradition
Entwicklung	Lernbereitschaft	Transparenz
Erfolg	Liebe	Treue
Fantasie	Loyalität	Unabhängigkeit
Flexibilität	Mitgefühl	Verantwortung
Freiheit	Mut	Vertrauen
Friedfertigkeit	Nachhaltigkeit	Weisheit
Fröhlichkeit	Nähe	Wissen
Geduld	Neugierde	Wohlstand
Gelassenheit	Offenheit	Wohllwollen
Gerechtigkeit	Optimismus	Zugehörigkeit
Gesundheit	Ordnung	Zuverlässigkeit

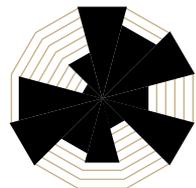
Schritt 2: Schreibe die zwölf Begriffe nun auf der nächsten Seite untereinander auf, die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche deine wichtigsten Werte und Leitsätze sind, definieren wir in Schritt 3.

Das Lebensnetz

Bewerte die zwölf Bereiche, in die man ein Leben grob aufteilen kann, von 1 (*unzufrieden*) bis 10 (*sehr zufrieden*). Male dazu die entsprechenden Felder aus. So entsteht eine Art Spinnennetz deiner Zufriedenheit. Möchtest du diese Technik öfter machen oder mit anderen teilen, kannst du sie auf einguterplan.de/lebensnetz herunterladen.



Beispiel



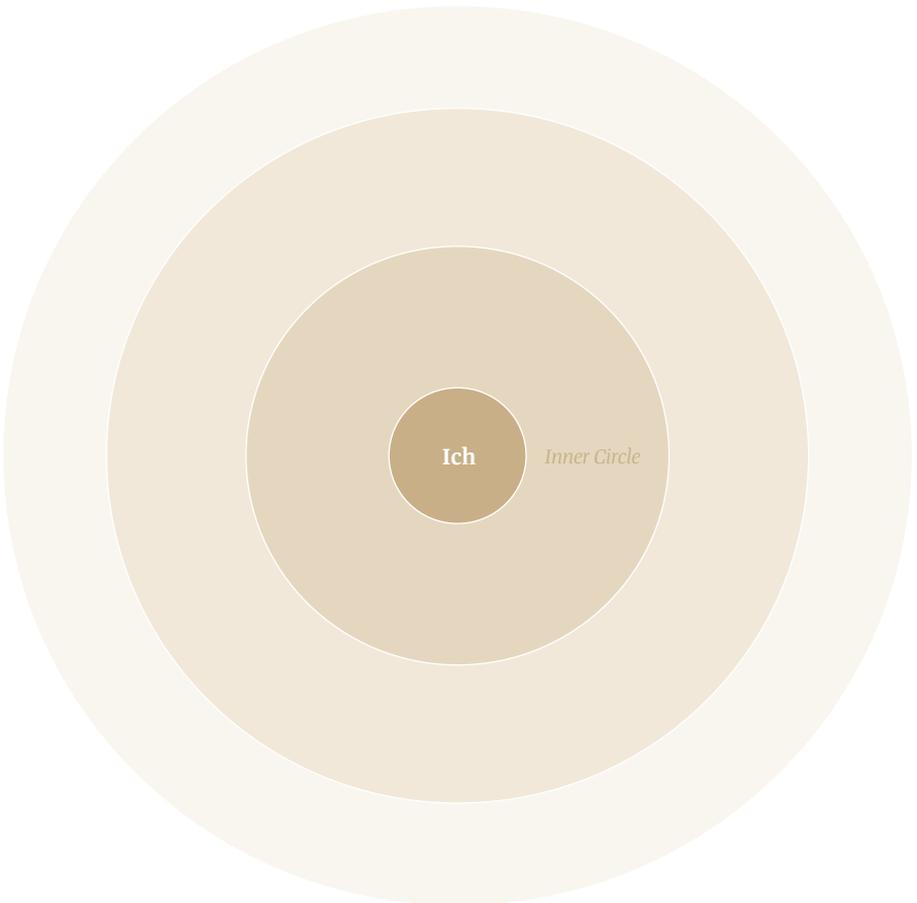
Deine Gefühlswelt

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"/> + -

Mein soziales Netz

Vereinsamung ist etwas, unter dem viele Familien und besonders Mütter leiden. Wir haben das Gefühl, auf uns allein gestellt zu sein – inmitten einer großen Gruppe von Menschen, in der wir eigentlich leben. Mach dir mit unserer Übersicht über dein soziales Netz bewusst, dass du gar nicht so allein bist. Spinne hier die Fäden von dir zu anderen und lege fest, wie nahe ihr euch steht. Trage über das Jahr hinweg die Menschen ein, die neu dazukommen. Und versuche, einige Menschen in deinen *Inner Circle* zu integrieren: dein nahes, soziales Netz. Die Menschen, denen du vertrauen kannst und die um dich sind an guten und schlechten Tagen.



Wir sind eine Familie und doch verschieden

In einer Familie kommen Menschen mit unterschiedlichen Ausprägungen einzelner Temperamentsdimensionen zusammen. Schon von Anfang an unterscheiden sich auch Kinder in ihrer Reizwahrnehmung und -verarbeitung. Das stellt uns im Alltag manchmal vor Herausforderungen, gerade wenn es um die Bedürfnisse einzelner Personen geht, die im System der Familie berücksichtigt werden sollten: Das Kind mag es laut, du selbst bist geräuschempfindlich. Du liebst (Familien)feste, dein Kind ist zurückhaltend gegenüber anderen. Für die Organisation des Alltags kann es helfen, wenn du dir eure Unterschiedlichkeit bewusst machst. Die Kinderpsychiaterin Stella Chess und Kinderpsychiater Alexander Thomas begründeten in den 1980ern die *erfahrungswissenschaftliche Temperamentsforschung* und haben neun Temperamentsdimensionen beschrieben, auf denen wir uns in unterschiedlichen Ausprägungen befinden. Schätzen wir uns und die uns nahen Menschen ehrlich in diesen Dimensionen ein, können wir unser Verständnis für Familienmitglieder und ihre Bedürfnisse vertiefen. Das kann helfen, den Alltag zu entspannen. Bewerte nun diese neun Dimensionen von 1 bis 10 für einzelne Mitglieder deiner Familie. Notiere dafür immer den Namen des Familienmitglieds über der Tabelle. Möchtest du diese Technik später wiederholen oder für weitere Familienmitglieder ausfüllen, kannst du sie entweder kopieren oder unter einguterplan.de/temperamentsdimensionen herunterladen.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Aktivitätsniveau	niedrig	<input type="radio"/>	hoch									
Rhythmus	regelmäßig	<input type="radio"/>	unregelmäßig									
Ablenkbarkeit	niedrig	<input type="radio"/>	hoch									
Reaktion bei Neuem	Annäherung	<input type="radio"/>	Rückzug									
Anpassungsfähigkeit	niedrig	<input type="radio"/>	hoch									
Ausdauer/Aufmerksamkeit	lang	<input type="radio"/>	kurz									
Reaktionsintensität	niedrig	<input type="radio"/>	hoch									
Sensitivität	niedrig	<input type="radio"/>	hoch									
Allgemeine Stimmung	positiv	<input type="radio"/>	negativ									

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 aufs Jahr als auch auf den Monat oder die Woche gesehen tracken, wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan Family* 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

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	☾	<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 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.

Die gepunktete Fläche unten auf der linken Seite ist für Notizen oder deine Aufgaben (7).

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*

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

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

08.03. Internationaler Frauentag; *Berlin und Mecklenburg-Vorpommern*

20.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

08.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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

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

19.11. Buß- und Bettag; *Sachsen*

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	28.10.–30.10. + 31.10.24	23.12.24–04.01.25
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	28.10.–31.10. + 20.11.24***	23.12.24–03.01.25
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	23.12.24–31.12.24
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	23.12.24–31.12.24
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	04.10. + 21.10.–01.11.24	20.12.24–03.01.25
HE	27.12.23–13.01.24	–	25.03.–13.04.24	–	15.07.–23.08.24	14.10.–25.10.24	23.12.24–10.01.25
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 *** 20.11.24 Nur für Schüler*innen frei, nicht für Lehrer*innen

AT	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BU	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
KA	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
NI	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
OB	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
SB	23.12.23–06.01.24	12.02.–17.02.24	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
TI	23.12.23–06.01.24	12.02.–17.02.24	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
VO	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
WI	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

Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage
01.01.24 Neujahr
06.01.24 Heilige Drei Könige
01.04.24 Ostermontag
01.05.24 Staatsfeiertag
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 haAtzma'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

Mo

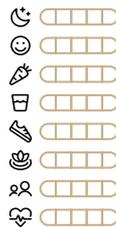
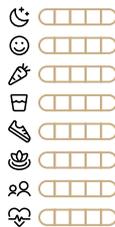
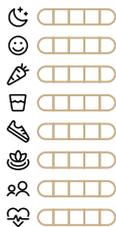
11.12.

Di

12.12.

Mi

13.12.



Do

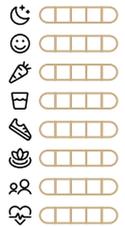
14.12.

Fr

15.12.

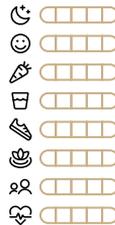
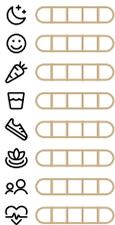
Sa

16.12.

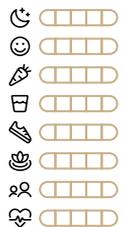


So

17.12.



Oft wird uns vermittelt, dass wir als Eltern alles, was die Entwicklung unserer Kinder und unser familiäres Wohlbefinden betrifft, selbst in der Hand halten würden: »Jede*r ist seines*ihres Glückes Schmied!« Das stimmt so nicht: Familie ist eingebettet in eine Gesellschaft, und diese wirkt auf uns und unser Erziehungsverhalten. Wir können viel beeinflussen, wir können viel reflektieren, aber wir dürfen auch unsere Grenzen erkennen und bessere gesellschaftliche Rahmenbedingungen für Familien fordern. Denn Fakt ist, dass wir diese auch brauchen, um Kinder gut begleiten zu können. Nicht alles liegt immer in deiner Hand.



Mo

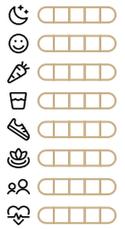
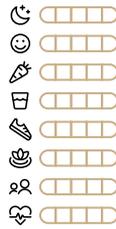
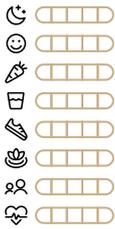
18.12.

Di

19.12.

Mi

20.12.



Do

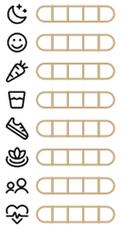
21.12.

Fr

Winteranfang
22.12.

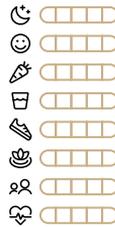
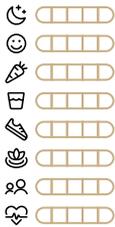
Sa

23.12.

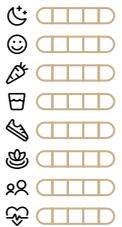


So

Heiligabend
24.12.



Wir können zu vielen verschiedenen Menschen Bindungen eingehen. Stellen wir uns einmal vor, jeder Mensch wäre eine kleine Sonne, von der aus viele Strahlen zu anderen kleinen Sonnen ausgehen. Manche Strahlen sind dicker, manche dünner. Manche verblassen mit der Zeit, andere nehmen an Leuchtkraft zu. Dieses Netz an Verbindungen ist es, das uns durch das Leben trägt. Das uns stützt und stärkt und hält. Und auch wenn einige Strahlen mal schwächer sind, gibt es andere, die uns halten. So wie wir selbst auch zum haltenden Netz anderer gehören. Ein solch stützendes, wärmendes Netz für unsere Kinder zu ermöglichen, ist Teil unserer Aufgabe. Gleichzeitig dürfen und sollten wir dabei unsere eigenen Verbindungen bewahren und ausbauen.



Das ist diesen Monat passiert

Dafür bin ich dankbar

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Highlights unseres Familienlebens

Selbstreflexion Psyche

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

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet

Ich hatte genug soziale Kontakte

Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe

Ich war optimistisch

Ich habe Neues ausprobiert

Ich habe so viel unternommen wie sonst auch

Ich konnte immer wieder gut entspannen

Ich habe versucht, das Gute zu sehen

Ich habe wertgeschätzt, was ich habe

Ich war fröhlich und zufrieden

Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist

Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut

Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste

Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen

Ich habe gut geschlafen

Ich habe so viele Gespräche wie sonst auch geführt

Ich habe mich geborgen und integriert gefühlt

Ich habe das Leben genossen

Ich fühlte mich von anderen gemocht

Ich konnte mich gut konzentrieren

Gesamtzahl

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

Ziele und Wünsche

Arbeit

Kontakte

Gesundheit

Freizeit

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Ich habe bis zu sechs Gewohnheiten und tracke diese rechts in der Monatsansicht

1

2

3

4

5

6

Ich habe nur eine Gewohnheit und die tracke ich in der Wochenansicht

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

01.01. Neujahr

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

Meal-Prep

Du kannst diese Seiten kopieren oder auf einguterplan.de/mealprep herunterladen.

	<i>Frühstück</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Abendessen</i>
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Wochenplan Haushalt

Ein Familienhaushalt besteht aus vielen Aufgaben. Diese sollten nicht nur auf den Schultern einer Person liegen, sondern gut verteilt sein. Macht euch einen Plan, wer mit welchen Aufgaben jede Woche vertraut ist: Wer erledigt was besonders gern? Was erledigst du, dein*e Partner*in? Was erledigen die Kinder? Ein solcher Plan ist nicht in Stein gemeißelt, er kann sich über das Jahr verändern. Achtet aber darauf, dass einzelne Personen nicht überlastet werden mit Aufgaben. Du kannst diese Seiten kopieren oder auf einguterplan.de/haushalt herunterladen.

	<i>Bad</i>	<i>Küche</i>	<i>Zimmer 1</i>	<i>Zimmer 2</i>	<i>Zimmer 3</i>
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

