

EIN GUTER PLAN MINI

2024 – Zweitausend*wir*undzwanzig[®]

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Anleitung Terminkalender

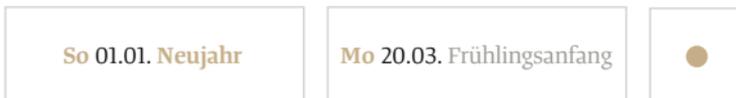
Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender benutzen kannst. Verwende nur die Techniken, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es. *Ein guter Plan Mini* begleitet dich ein Jahr lang, quäle 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

In *Ein guter Plan Mini* steht dir pro Woche eine Doppelseite für deine Termine zur Verfügung. Dort findest du neben dem Datum Hinweise auf bundesweite Feiertage in Beige und andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● markiert.



Wochenansicht: Bundesweiter Feiertag, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond

Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel*. 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.

Auf der rechten Seite findest du unten jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedanken-

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? |

anregungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. Für Achtsamkeitstipps, die mit **Q** markiert sind, findest du die passende Quellenangabe auf einguterplan.de/quellen.

Darunter findest du jede Woche ein Zitat oder einen Spruch. Rechts davon siehst du die Kalenderwoche und einen kleinen *Habit-Tracker*. Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mach einfach jeden Tag 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 um ein paar Minuten ab.



Habit-Tracker oder der kleinste Konfetti-Bastelbogen der Welt: Du entscheidest!

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

01.01. Neujahr

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

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

29.03. Karfreitag

31.03. Ostersonntag; *Brandenburg*

01.04. Ostermontag

01.05. Tag der Arbeit

09.05. Christi Himmelfahrt

19.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

20.05. Pfingstmontag

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

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

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

03.10. Tag der Deutschen Einheit

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*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

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

01.01. Neujahr

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

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

18.04. Karfreitag

20.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

21.04. Ostermontag

01.05. Tag der Arbeit

29.05. Christi Himmelfahrt

08.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

09.06. Pfingstmontag

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

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

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

03.10. Tag der Deutschen Einheit

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 Betttag; *Sachsen*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

Schulferien 2024

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnacht	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnacht
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. nur für Schüler*innen frei

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

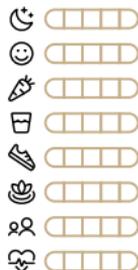
12.10.24 Jom Kippur

17.10.–23.10.24 Sukkot

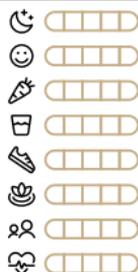
25.10.24 Simchat Tora

26.12.24–02.01.25 Chanukka

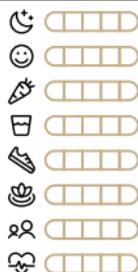
Mo 11.12.



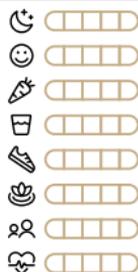
Di 12.12.



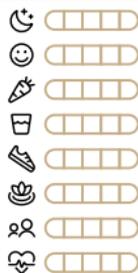
Mi 13.12.



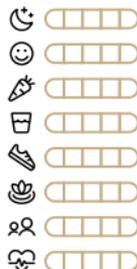
Do 14.12.



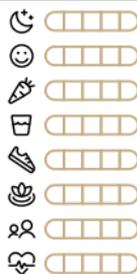
Fr 15.12.



Sa 16.12.



So 17.12.

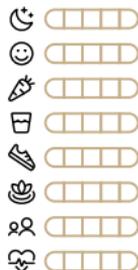


Die ganzen Tipps und Techniken in diesem Buch solltest du nicht als etwas betrachten, was du jetzt auch noch erledigen oder bedenken musst, um glücklich zu werden. Gerade Menschen, die sehr kontrolliert und analytisch in ihrer Lebensgestaltung agieren, laufen Gefahr, dass das Kümmern um sich selbst eins von vielen To-dos wird. Für sie kann es eine spannende Herausforderung sein, diesen Leistungsgedanken bewusst zu hinterfragen. Achtsamkeit und Selbstreflexion sind keine Konzepte, die schnelle Erfolge liefern, sondern die über die Jahre hinweg immer wieder wertvolle Impulse setzen können. In ihrer Gesamtheit können diese dann zu mehr Gelassenheit und Klarheit führen. Gehen wir mit hohem Anspruchsdenken an diese Thematik heran, kann sich schnell Frustration einstellen. Erlauben wir uns hingegen, positiven Wandel als Prozess zu verstehen, können Tipps und Techniken dann wirken, wenn ihre Zeit gekommen ist.

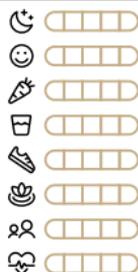
»Nichts verschwindet, bevor es uns nicht das gelehrt hat, was wir wissen müssen.« *Pema Chödrön*

50. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:06–16:31 Uhr

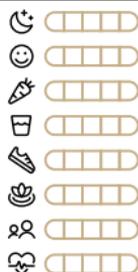
Mo 18.12.



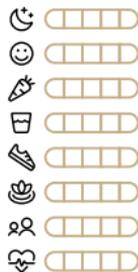
Di 19.12.



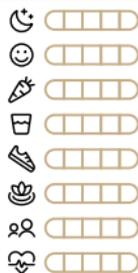
Mi 20.12.



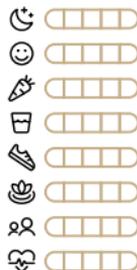
Do 21.12.



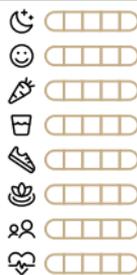
Fr 22.12. Winteranfang



Sa 23.12.



So 24.12. Heiligabend



Viele unserer Tipps versuchen, psychologische Phänomene zu erklären und die Komplexität der mentalen Gesundheit greifbar zu machen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass unsere Grundbedürfnisse die wichtigsten Stellschrauben des Lebens bleiben. Du benötigst keine Achtsamkeitschallenge, nicht die neueste Meditationsapp oder das nächste Retreat und auch wahrscheinlich keine Nahrungsergänzungsmittel, wenn die Grundlagen Sozialkontakte, Ernährung, Bewegung und Schlaf noch Verbesserungspotenzial haben. Einfache, gesunde Routinen, feste Essens- und Schlafenszeiten, Freiräume der Entspannung, weniger Bildschirmzeit, Möglichkeiten zu Ausgelassenheit und Genuss, das Üben von Selbstmitgefühl: Das alles ist zwar auch nicht einfach zu bewerkstelligen, aber am Ende des Tages effektiver als viele Angebote, die dir mehr Glück versprechen. Achte auf deine Grundbedürfnisse so gut es geht, gerade in herausfordernden Zeiten.

»Freundlichkeit und Mitgefühl beginnen mit dem Verständnis, dass wir alle zu kämpfen haben.« *Charles F. Glassman*

51. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:11–16:33 Uhr

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Planung Januar

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Meine Gewohnheit

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*

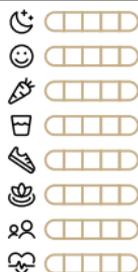
Mo 01.01. Neujahr



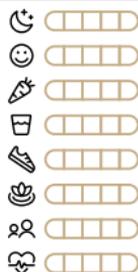
Di 02.01.



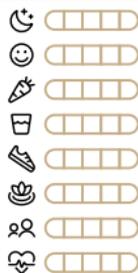
Mi 03.01.



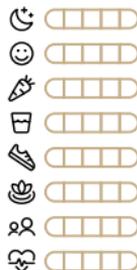
Do 04.01.



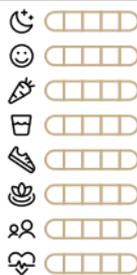
Fr 05.01.



Sa 06.01.



So 07.01.



Du weißt schon viel über Stressvermeidung und Achtsamkeit, kannst dein Wissen jedoch nicht immer in die Praxis umsetzen? Diese *Wissen-Können-Schere* lässt dich vielleicht manchmal an deiner Kompetenz zweifeln, positiven Wandel in dein Leben zu bringen. Ab einem gewissen Grad an Wissen besteht die Lösung jedoch nicht darin, noch mehr über Achtsamkeit und Co. zu lesen. Du weißt wahrscheinlich, was dir guttun würde. Routinen etablieren, schädliche Verhaltensweisen verlernen, innere Selbstzweifel überwinden: Dies sind komplexe Maßnahmen, die sich weder mit Wissen noch mit Willen verwirklichen lassen, sondern nur mit Ausdauer, Unterstützung und sehr viel Geduld. Neue Informationen können positive Impulse setzen, die Umsetzung ist jedoch wichtiger. Auch unsere Tipps sind immer leichter geschrieben als befolgt. Beachte das, bevor du dich verurteilst, weil du kein Paradebeispiel der Gelassenheit bist.

»Der Verstand ist wie Tofu. Er schmeckt wie das,
worin man ihn mariniert.« *Sylvia Boorstein*

1. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:14–16:44 Uhr

