

EIN GUTER PLAN DIGITAL

Digitaler Terminkalender für mehr Achtsamkeit und weniger Stress

Ganzheitlicher digitaler Terminkalender für 2024

Das **Original** und Deutschlands beliebtester Achtsamkeitskalender

40 Reflexionen für mehr Klarheit und Selbsterkenntnis

56 Tipps aus Psychologie und Burnout-Prävention

12 Monatsplanungen für mehr Fokus und Sinnerfüllung

100 digitale Sticker zur Individualisierung

Nachhaltige digitale Version spart Ressourcen und CO₂

Lokaler, unabhängiger Verlag aus Berlin

2024

EIN
GUTER
VERLAG

Ein guter Plan Digital 2024
1. Auflage Juni 2023

Autor
Jan Lenarz

Herausgeber*innen und Konzept
Jan Lenarz, Milena Glimbovski

Verlag
Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestr. 36
12049 Berlin

Gestaltung
Jan Lenarz, Desirée Themsfeldt

Satz
Desirée Themsfeldt, Benjamin Wolbergs

Korrektorat
Mirja Wagner, Sarah Franz

Projektleitung
Thomas Guhr

Inhaltliche Beratung
Carina Stöwe

Digitale Umsetzung
Jana Eger

Alle Datumsangaben ohne Gewähr. Unsere analogen Bücher werden auf 100% Altpapier gedruckt, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. Sie sind komplett vegan, auch der Leim. Die CO₂-Emissionen der Produktion wurden berechnet und entsprechende Klimaschutzbeiträge geleistet. Wir unterstützen Verlage gegen Rechts.



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

Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Klärung deiner Bedürfnisse und dem Auffinden deiner Quellen von Leidensdruck. Dabei basieren viele Techniken auf unseren eigenen Erfahrungen nach 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

Achtsamkeit in deinem Leben das Problem. Frag dich mit einer großen Portion Selbstmitgefühl, ob nicht auch äußere Umstände für deinen Leidensdruck verantwortlich sind. Wir nennen diese erweiterte und ganzheitliche Sichtweise *Kritische Achtsamkeit*. Wir glauben, dass das ein zeitgemäßeres Achtsamkeitskonzept darstellt, welches die kollektive Verantwortung mehr in den Vordergrund rückt.

Wir mischen in diesem Buch also undogmatisch die verschiedenen Interpretationen von Achtsamkeit mit unserer eigenen Sichtweise. Schau einfach, was dir davon gefällt und was tatsächlich einen positiven Einfluss auf deine Lebensrealität hat. Mehr über die Geschichte und Definition von Achtsamkeit kannst du auf einguterplan.de/achtsamkeit erfahren.

Was erwartest du von Ein guter Plan?

Zum Einstieg klären wir erst mal deine Erwartungshaltung. Schreibe dazu kurz auf, warum du diesen Planer nun in den Händen hältst. Was erhoffst du dir von diesem Buch? Welche Auswirkungen könnten mehr Achtsamkeit, mehr Selbstliebe und mehr Reflexion in deinem Leben und im Umgang mit deinen Mitmenschen haben?

Handwritten notes on lined paper.

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

Ich sehe Sinn und Wachstum in dem, was ich tue	<input type="checkbox"/>
Ich atme immer wieder bewusst tief durch	<input type="checkbox"/>
Nach Stresssituationen kann ich schnell entspannen	<input type="checkbox"/>
Ich verspüre oft Empathie mit anderen Menschen	<input type="checkbox"/>
Alles, was ich tue, ist im Einklang mit meinen Werten	<input type="checkbox"/>
Ich nehme auch Nuancen von Stimmungen anderer wahr	<input type="checkbox"/>
Ich höre den Menschen, die ich mag, sehr aufmerksam zu	<input type="checkbox"/>
Ich muss nicht immer alles perfekt erledigen	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich im Alltag nie gehetzt	<input type="checkbox"/>
Gesamtzahl (<i>maximal 270 Punkte</i>)	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Da die Definitionen von Achtsamkeit so unterschiedlich ausfallen, kann dieser Selbsttest höchstens eine grobe Orientierung bieten. Eine hohe Punktzahl könnte aber einen Hinweis darauf geben, dass du vergleichsweise achtsam und bewusst lebst. Wenige Punkte könnten bedeuten, dass du aktuell eher unaufmerksam durch deinen Alltag galoppiert. Wichtig: Wir glauben, dass es unmöglich ist, die volle Punktzahl zu erreichen, und halten das auch nicht wirklich für erstrebenswert. Oft laden wir zum Beispiel mit der Arbeit an großen Träumen und Zielen immer auch etwas Stress ein und etwas Achtsamkeit aus. Viel wichtiger als Punkte ist deine Einschätzung. Denkst du, dass deine Belastung im kritischen Bereich ist, auch wenn du laut deinem Ergebnis eigentlich keinen Grund zur Sorge haben müsstest? Oder genießt du vielleicht sogar den Stress einer aufregenden Lebensphase, dein Ergebnis ist aber immer wieder im niedrigen Bereich? Beides ist möglich und natürlich völlig in Ordnung.

Grobe Bestandsaufnahme

Stell dir vor, du müsstest einer Person einen Brief schreiben, in dem du ihr deine aktuelle Lebenssituation schilderst. Was müsste unbedingt darin stehen, um dich und deine derzeitige Lebensphase zu beschreiben? Was ist dir gerade wichtig? Was beschäftigt dich fast täglich oder zumindest regelmäßig? Versuche in ganzen Sätzen zu formulieren, aber fasse dich kurz. Überlege nicht zu lange, sondern schreibe lieber einfach drauflos.

Lined area for writing on page 12.

Lined area for writing on page 13.

Lies dir abschließend noch einmal alles durch und unterstreiche die Worte, die dir wichtig oder einfach nur besonders erscheinen.

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	Wohlwollen
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.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Werte und Leitsätze

Striche

Schritt 3: Wäge jeden Begriff gegen die anderen ab. Starte beim ersten. Ist er dir wichtiger als der zweite? Wenn ja, mach einen Strich beim ersten. Wenn dir der zweite wichtiger ist, mach dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Begriff mit dem dritten. Ist der erste wichtiger, mach dort einen Strich. Ist der dritte wichtiger, dann dort. Fahre auf diese Weise mit den übrigen Begriffen fort. Hast du das erledigt, geht es mit dem zweiten Begriff in deiner Liste weiter. Mit dem ersten musst du ihn nicht mehr vergleichen, das hast du bereits getan. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Begriff. Dann mit dem vierten und so weiter. Tue dies mit allen Begriffen auf deiner Liste.

Schritt 4: Schreibe die drei Begriffe mit den meisten Strichen unten auf. Lass diese Leitsätze dein Kompass für 2024 sein und wiederhole die Technik nächstes Jahr.

Tipp: Du kannst diese Technik auch auf einguterplan.de/werte online durchführen.

_____	_____	_____
1. Wert/Leitsatz	2. Wert/Leitsatz	3. Wert/Leitsatz

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



Lebensnetzreflexion

Schreibe nun auf, welche Schlüsse du aus deinem Lebensnetz ziehst. Gibt es Bereiche, denen du in den kommenden Monaten mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest? Was kannst du in deinem Leben verändern, mal ganz generell gedacht? Und was möchtest du vielleicht auch (vorerst) akzeptieren? Denn du musst und kannst nicht konstant in allen Bereichen an einer Verbesserung arbeiten.

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"/> + -
Energielos	<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"/> + -

Freudig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Freudlos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Freundlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Frustriert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Furchtlos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Fürsorglich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gedrängt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Geduldig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gehässig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gehemmt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gelangweilt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gelassen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Geliebt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gemütlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Genervt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Gestresst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Gleichgültig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Hart	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Hasserfüllt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Heiter	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Hektisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Herzlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Hoffnungsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Inspiriert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Intellektuell	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Introvertiert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Jähzornig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Kritisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Kühl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Lebhaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Leer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Leidenschaftlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Liebevoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Liebles	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Locker	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Lustig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Melancholisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Misstrauisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Mitfühlend	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Motiviert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Müde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Mutig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Nachdenklich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Naiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Neidisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Nett	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Neugierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Offen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Optimistisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Passiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Pessimistisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Positiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Rastlos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ruhig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Schüchtern	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Schwermütig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Selbtsicher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Sensibel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Siegessicher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Skeptisch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Sorglos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Stolz	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Träge	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Traurig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Trotzig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Überfordert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Unentschlossen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Ungeduldig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Unnahbar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Unruhig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Unsicher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Unverstanden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Unzufrieden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Verärgert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Verbittert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Verkrampft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Verzweifelt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Vorwurfsvoll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Wehmütig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Wissbegierig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Wütend	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Zaghaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Zärtlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Zufrieden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -	Zynisch	<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?

Ein guter Tipp: Nicht übertreiben

Auch wenn Gewohnheiten eine wiederkehrende Technik in diesem Buch sind: Sieh es nicht als Ansporn, dich zu Verhaltensänderungen zu zwingen, die dich nicht glücklich machen. Die Grenze zwischen positivem Wandel und zwingender Selbstoptimierung ist fließend, also übertreibe es nicht.

4. Gewohnheit

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

5. Gewohnheit

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

6. 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*).

	Q4 2023	Q1 2024	Q2 2024	Q3 2024	Q4 2024
Ich habe wenig Kontrolle bzw. Verantwortung im Job					
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit					
Ich habe sehr hohe Ansprüche an meine Arbeit					
Ich bekomme wenig Lob für meine Arbeit					
Ich denke konstant an meine Aufgaben					
Ich spüre keine Gruppenzugehörigkeit bei der Arbeit					
Ich finde, mein Job passt nicht zu meinen Werten					
Ich denke, meine Kolleg*innen werden unfair behandelt					
Ich erledige Aufgaben, selbst wenn ich nicht fit bin					
Ich wurde darauf hingewiesen, dass ich gestresst wirke					
Ich werde zu viel kritisiert					
Ich bin ständig gestresst oder angespannt					
Ich schlafe unruhig oder zu wenig					
Ich esse unregelmäßig oder gehetzt					
Ich habe wenig Struktur und Routinen					
Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen					
Ich nehme mir wenig Zeit für Sport oder Hobbys					
Ich nehme mir wenig Zeit für private Kontakte					
Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr					
Ich bekomme privat kaum Lob oder Zuneigung					
Ich erfahre keine Gruppenzugehörigkeit im Privatleben					
Ich fühle mich schuldig, wenn ich wenig leiste					
Ich fühle mich überfordert					

Ich bin oft krank					
Ich procrastiniere viel					
Ich bin unkonzentriert					
Ich verabrede mich privat nur sehr vage					
Ich schäme mich oft					
Ich glaube, dass andere die Schuld oft bei mir suchen					
Ich genüge meinen Ansprüchen nicht					
Ich erledige Aufgaben sehr ungenau					
Ich verschiebe viel / bin unzuverlässig					
Ich fühle mich allein mit meinen Problemen					
Ich habe Angst, nicht erfolgreich zu sein					
Ich vernachlässige alte Interessen					
Ich glaube, dass mir alles über den Kopf wächst					
Ich habe nichts, worauf ich mich wirklich freue					
Ich lasse mich von Rückschlägen verunsichern					
Ich reagiere aggressiv auf Kritik					
Ich fühle mich leer oder traurig					
Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein					

Kleine Schwankungen haben keine große Aussagekraft und sind manchmal einfach von der Tagesform abhängig. Bewertest du aber wiederholt die Mehrheit der Aussagen mit sieben oder höher, könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass du dich mit der Thematik näher befassen solltest. Noch wichtiger ist natürlich dein eigenes Gefühl: Verspürst du viel Leidensdruck und Anspannung, solltest du aktiv werden. Auf einguterplan.de/ersthilfe haben wir aufgeschrieben, wie du dir Hilfe organisieren kannst. Hinweis: Viele der hier beschriebenen Aussagen können auch Gründe abseits von Burnout haben. Um das zu klären, wende dich immer an Expert*innen bzw. Ärzt*innen.

Beachte auch, dass ein nahender Burnout kein Versagen deinerseits darstellt. Oft sind die Gründe für diese Erschöpfung schädliche Arbeitsbedingungen oder eine zu hohe Belastung im Privatleben. Achtsamkeit und Selbstfürsorge können nur bedingt bei strukturellen oder gesellschaftlichen Missständen helfen. So oder so: Die Bewusstmachung von Burnout-Anzeichen ist der erste Schritt für positive Veränderung. Selbsterkenntnis, und damit Achtsamkeit, ist immer die Basis für Wandel.

Anleitung Terminkalender

Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender-Teil benutzen kannst. Verwende nur die Techniken, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es. Du musst Gewohnheiten auch nicht sowohl jährlich als auch monatlich und wöchentlich tracken. Wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan* begleitet dich ein Jahr lang. Quäle dich deswegen nicht mit Aufgaben, die dir nicht liegen.

So handhaben wir Feiertage

In der Wochenansicht sind nur die gesetzlichen deutschen Feiertage vermerkt! Trage also als Erstes die Feiertage für dein Bundesland in den Terminkalender ein. Du findest sie in der Jahresübersicht.

Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je einer Doppelseite pro Woche. Die linke Seite ist für deine Termine. Wir haben sie dir zur Veranschaulichung hier auf der rechten Seite abgebildet. Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel* (1). Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die dein Wohlbefinden beeinflussen. So erkennst du Stressmuster schnell. Schon die wenigen Sekunden Reflexion, die dafür nötig sind, lenken den Fokus auf deinen Allgemeinzustand.

Die Achtsamkeitsampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

- | | | | |
|-----------|--|--|---|
| Schlaf | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Hast du gut und genug geschlafen? |
| Laune | | <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> | Wie gesund hast du dich ernährt? |
| Trinken | | <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> | Hast du dich genug bewegt? |
| Wellness | | <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> | Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt? |
| Stress | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Wie hoch ist dein Stresslevel? |

Unter dem Datum findest du manchmal Hinweise auf besondere Tage in Grau (2). An manchen Tagen gibt es Verweise auf bestimmte Techniken an anderer Stelle im Buch (3). Bundesweite Feiertage stehen in Beige unter dem Datum (4). Wir haben Vollmond mit ● markiert. Unten findest du Monat und Kalenderwoche (5). Daneben findest du ein Zitat oder einen Spruch (6). Rechts davon gibt es einen kleinen *Habit-Tracker* (7). Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen Tag der Woche. Mach täglich ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden oder ihr nicht nachgegangen bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung definieren. Die Uhrzeiten unter dem *Habit-Tracker* nennen dir Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Die Zeiten basieren auf der Mitte von Deutschland, für dich weichen sie deswegen eventuell ein paar Minuten ab.

Mo 25.12.
1. Weihnachtsfeiertag

Di 26.12.
2. Weihnachtsfeiertag

Mi 27.12.

Do 28.12.

Fr 29.12.

Sa 30.12.

So 31.12.
Silvester

1

4

●

2

3

5

6

7

Seite 56–57 und 72–73

»Glaube nicht jedem besorgten Gedanken. Besorgte Gedanken sind notorisch fehlerhaft.« Renee Jain

☀ 08:14–16:38 Uhr

Dezember
52. Woche

1

4

●

2

3

5

6

7

☀ 08:14–16:38 Uhr

1

4

●

2

3

5

6

7

☀ 08:14–16:38 Uhr

Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der rechten Seite gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Beim *Fokus der Woche* (1) kannst du der Woche ein bestimmtes Überthema geben. Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikromanagement zu verfallen, dich von einer kleinen Aufgabe zur nächsten zu hangeln und dabei das große Ganze zu übersehen. Einen Fokus zu bestimmen ist gar nicht so einfach, aber auch hier gilt: Darüber nachzudenken ist eigentlich wichtiger als das Ausfüllen.

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

Der Aufgabenbereich selbst (3) ist gepunktet. Ob du die Punkte einfach als Hilfe nutzt, um gerade zu schreiben, oder ein 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.

•	Aufgabe	_____
X	Aufgabe erledigt	_____
>	Aufgabe verschoben	_____
<	Aufgabe geplant	_____
-	Notiz	_____

Oder definiere eigene:

Eine ausführliche Anleitung dazu findest du auf einguterplan.de/einguterpunkt. Die freie Fläche darunter (4) ist für deine Notizen. Rechts findest du unsere beliebten Achtsamkeitstipps (5). Jede Woche gibt es einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstregungen, 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.

Abschließend findest du unten Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren (6). Das macht nachweislich glücklich. Schreibe hier besonders gute und schöne Begebenheiten auf, aber hab auch keine Scheu vor scheinbar Belanglosem. Oft steckt in den kleinen Dingen viel Gutes. Es wäre schade, wenn du das übersehen würdest. Weil diese Methode so wertvoll ist, findest du in jeder Monatsreflexion noch mehr Platz für Dankbarkeit.

1

1	
2	
2	2
3	
3	
3	
	3

Alte Freund*innen sind dankbarer für eine plötzliche Kommunikationsaufnahme, als wir es oftmals erwarten. Eine Studie kam zu dem Ergebnis, dass unsere Sorgen unbegründet sind und wir aufgrund zu langer Funkstille kein schlechtes Gewissen haben müssen. Das Gegenteil ist sogar der Fall: Je unerwarteter eine Kontaktaufnahme, umso höher ist die Wertschätzung für ebendiese. Da die meisten von uns 5 Freundschaften haben, die im Laufe der Jahre im Sand verwehen sind, ist diese Erkenntnis also ein guter Anlass, sich mal wieder zu melden. Nutze diesen Tipp gern als Aufhänger für deine erste Nachricht und erzähle ein wenig aus deinem Leben. Ein einfaches »Ich wollte mich mal wieder melden« spielt den Kommunikationsball allerdings ohne Anknüpfungspunkt deinem Gegenüber zu. Wahre Verbundenheit und ein Austausch auf Augenhöhe beinhalten im Idealfall, dass du deine Gefühle und Unsicherheiten offenlegst oder zumindest Einblicke in dein Leben gibst.⁹

4

Dankbarkeit 6

Inhalt
 Lebensplaner
 Jan
 Feb
 Mär
 Apr
 Mai
 Jun
 Jul
 Aug
 Sep
 Okt
 Nov
 Dez
 Listen
 Notizen

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 Betttag; *Sachsen*

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

Das ist 2023 passiert

Lined writing area for 2023 reflection

Das habe ich gut gemacht

Lined writing area for 2023 reflection

Das war schwierig

Lined writing area for 2023 reflection

Ziele und Wünsche

Lined writing area for 2024 planning

Darauf freue ich mich

Lined writing area for 2024 planning

Das wird eine Herausforderung

Lined writing area for 2024 planning

Vertical sidebar with navigation tabs: Inhalt, Lebensplaner, Jan, Feb, Mär, Apr, Mai, Jun, Jul, Aug, Sep, Okt, Nov, Dez, Listen, Notizen

Mo 11.12.



Di 12.12.



Mi 13.12.



Do 14.12.



Fr 15.12.



Sa 16.12.



So 17.12.



Fokus der Woche

1
2
2
3
3
3

Grid for weekly focus with 7 columns and 7 rows.

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.

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"/>	_____

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.

Deine Highlights 2024

Sammele hier die tollen Momente des Jahres. Diese kleine Liste des Glücks kann dir helfen, dich an gute Zeiten zu erinnern und Dankbarkeit zu fühlen.

- Inhalt
- Lebensplaner
- Jan
- Feb
- Mär
- Apr
- Mai
- Jun
- Jul
- Aug
- Sep
- Okt
- Nov
- Dez
- Listen
- Notizen

Stundenplan

Von _____ bis _____

Std./Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag

- Inhalt
- Lebensplaner
- Jan
- Feb
- Mär
- Apr
- Mai
- Jun
- Jul
- Aug
- Sep
- Okt
- Nov
- Dez
- Listen
- Notizen