

EIN GUTER PLAN PRO

Zeitlos

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Anleitung Terminkalender, Reflexionen und Planungen

Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender-Teil von *Ein guter Plan Pro* benutzen kannst. Verwende nur die Werkzeuge, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir zum Beispiel nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es einfach. *Ein guter Plan Pro* begleitet dich ein Jahr lang, Tag für Tag. Quäle dich also nicht täglich mit Aufgaben, die dir gar nicht liegen.

So handhaben wir Feiertage

Da dies die undatierte Version von *Ein guter Plan Pro* ist, findest du keine eingetragenen Feiertage im Kalender. Trage daher als Erstes die bundesweiten Feiertage und die spezifischen Feiertage für dein Bundesland in den Terminkalender ein.

Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

In *Ein guter Plan Pro* stehen dir pro Woche insgesamt vier Seiten zur Verfügung: eine Doppelseite für deine Termine und eine Doppelseite für deine Aufgaben. Bei Montag bis Freitag findest du ein Stundenraster von 7 bis 21 Uhr. Hast du Termine davor oder danach, kannst du sie in der freien Fläche vor und nach dem Stundenraster eintragen. Um Termine auf die Viertelstunde genau zu markieren, haben wir ein kleines Punktesystem entwickelt: Machst du einen Strich beim ersten Punkt, bedeutet das :15 Uhr. Der mittlere Punkt bedeutet :30 Uhr und der untere :45 Uhr. Machst du keinen Strich, ist dein Termin zur vollen Stunde.



Kein Fliegendreck, sondern Stundeinteilungsmarkierungspunkteraster

Bei jedem Tag findest du unten die *Achtsamkeitsampel*. Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die dein Wohlbefinden stark 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 rechts 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, die du am Ende des Terminkalender-Teils findest, definieren. Auf der rechten Seite steht unten jede Woche ein Zitat oder ein Spruch.



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

Der Aufbau der Wochenansicht: Notizen und Aufgaben

Auf der zweiten Doppelseite gibt es viel Platz für deine Notizen und Aufgaben. Die leere Fläche auf der linken Seite ist für deine Notizen, Kritzeleien und alles, was keine konkrete Aufgabe ist. Unten findest du Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren. Das macht nachweislich glücklich. Schreibe hier besonders gute und schöne Begebenheiten auf, aber habe auch keine Scheu vor scheinbar Belanglosem. Oft steckt in den kleinen Dingen viel Gutes. Es wäre schade, wenn du das übersehen würdest. Daneben gibt es jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstörungen, 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.

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

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	1	1	1	1	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	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
31		31		31	

Notizen

Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
1	1	1	1	1	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	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

Mo

Di

Mi

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

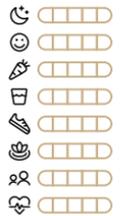
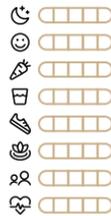
20

20

21

21

21



Dankbarkeit

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.

1

2

2

3

3

3

Mo

Di

Mi

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

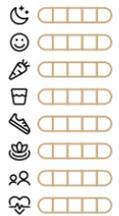
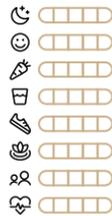
20

20

21

21

21



Do

Fr

Sa

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

So



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

Dankbarkeit

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.

1

2

2

3

3

3

Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Schnellreflexion

- | | |
|---|---|
| Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug soziale Kontakte | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war optimistisch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Neues ausprobiert | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe so viel unternommen wie sonst auch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte immer wieder gut entspannen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war fröhlich und zufrieden | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe gut geschlafen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte mich gut konzentrieren | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

1 ○ ○ ○

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Planung

2 ○ ○ ○

Ziele und Wünsche

3 ○ ○ ○

4 ○ ○ ○

5 ○ ○ ○

6 ○ ○ ○

7 ○ ○ ○

8 ○ ○ ○

9 ○ ○ ○

10 ○ ○ ○

11 ○ ○ ○

12 ○ ○ ○

13 ○ ○ ○

Darauf freue ich mich

14 ○ ○ ○

15 ○ ○ ○

16 ○ ○ ○

17 ○ ○ ○

18 ○ ○ ○

Das wird eine Herausforderung

19 ○ ○ ○

20 ○ ○ ○

21 ○ ○ ○

22 ○ ○ ○

23 ○ ○ ○

24 ○ ○ ○

Meine drei Monatsgewohnheiten

25 ○ ○ ○

1

26 ○ ○ ○

2

27 ○ ○ ○

3

28 ○ ○ ○

29 ○ ○ ○

Meine Wochengewohnheit

30 ○ ○ ○

31 ○ ○ ○

Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Schnellreflexion

- | | |
|---|---|
| Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug soziale Kontakte | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war optimistisch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Neues ausprobiert | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe so viel unternommen wie sonst auch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte immer wieder gut entspannen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war fröhlich und zufrieden | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich habe gut geschlafen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Ich konnte mich gut konzentrieren | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

1 ○○○

Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Planung

2 ○○○

Ziele und Wünsche

3 ○○○

4 ○○○

5 ○○○

6 ○○○

7 ○○○

8 ○○○

9 ○○○

10 ○○○

11 ○○○

12 ○○○

13 ○○○

Darauf freue ich mich

14 ○○○

15 ○○○

16 ○○○

17 ○○○

18 ○○○

Das wird eine Herausforderung

19 ○○○

20 ○○○

21 ○○○

22 ○○○

23 ○○○

24 ○○○

Meine drei Monatsgewohnheiten

25 ○○○

1

26 ○○○

2

27 ○○○

3

28 ○○○

29 ○○○

Meine Wochengewohnheit

30 ○○○

31 ○○○

