

# EIN GUTER PLAN

Zeitlos

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

Einleitung .....	5
<b>Teil 1: Lebensplaner .....</b>	<b>8</b>
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
<b>Teil 2: Terminkalender .....</b>	<b>60</b>
Anleitung Terminkalender .....	60
Jahresübersichten, Geburtstage .....	66
Terminkalender .....	72
<b>Teil 3: Listen und Notizen .....</b>	<b>240</b>

## Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Klärung deiner Bedürfnisse und dem Auffinden deiner Quellen von Leidensdruck. Dabei basieren viele Techniken auf unseren eigenen Erfahrungen nach unserem Burnout. Andere Techniken wiederum sind gut erforscht und etabliert. Wieder andere sind in Zusammenarbeit mit unseren Nutzer\*innen entstanden. Wir erheben nicht den Anspruch, das Allheilmittel für mentale Gesundheit erschaffen zu haben – dafür ist das Thema zu komplex. Es geht allein um eine Refokussierung auf dich und deine Psyche.

Je öfter du die Aufgaben hier im Lebensplaner durchgehst, desto leichter wird es dir fallen, deine innere Gefühlswelt schnell zu entschlüsseln. Übe dich mehrmals pro Woche darin, indem du die schon beantworteten Fragen noch mal schnell im Kopf durchgehst. Dafür reichen oft schon zwei Minuten. Du kannst viele Aufgaben sofort ausfüllen oder du wartest eine Weile, bis du etwas mehr Zeit und Ruhe hast. Lass dich auf die Techniken offen und neugierig ein, aber zwing dich nicht dazu, wirklich alles auszufüllen.

## Unsere Achtsamkeitsdefinition

Wenn man sich die unterschiedlichen Definitionen von Achtsamkeit anschaut, wird klar, dass das Konzept auf verschiedenste Arten interpretiert werden kann. Ursprünglich, in ihren buddhistischen Anfängen vor 3.000 Jahren, beschrieb Achtsamkeit »die Bemühung, klar zu sehen und die Wahrheit zu finden«. Die eigenen »limitierenden Faktoren« wie Unruhe, Angst und Lust sollten durch eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis überwunden werden.

Da diese Sichtweise eher ein Lebenskonzept als eine Fertigkeit und stark mit spirituellen Konzepten verwoben war, gab es besonders im Globalen Norden in den 1970ern eine verkürzte, praxisbezogene Neuauflage von Achtsamkeit. Nun ging es eher darum, ganz im Moment zu sein, ohne irgendetwas zu be- oder gar verurteilen. Und ihre Daseinsberechtigung erhielt Achtsamkeit eher durch Studien und wissenschaftliche Fachliteratur als durch spirituelle Konzepte.

Dieser Fokus auf Entschleunigung und das Hier und Jetzt gilt auch heute noch als elementarer Bestandteil von Achtsamkeit, der Begriff wurde jedoch massiv erweitert. Alles, was im weitesten Sinne befähigt, ein gutes, bewusstes und erfülltes Leben im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu leben, gilt als achtsam. Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstakzeptanz ergänzen dementsprechend das Konzept. Zugegeben: Daran sind wir nicht ganz unschuldig, denn wir haben diese Begriffe seit unserer Gründung 2015 immer in einem Atemzug mit Achtsamkeit genannt.

Heute kombinieren wir all diese Ansätze mit der sozialpolitischen Grundannahme, dass die Prävention von Erschöpfung und die Vermeidung von Stress nicht allein auf das Individuum abgewälzt werden dürfen. Natürlich kann jeder Mensch einen positiven Beitrag für ein Leben in Balance leisten, aber wir dürfen nie vergessen, dass ein Großteil des Leidensdrucks durch äußere, gesellschaftliche Faktoren entsteht: Existenzangst, Diskriminierung, soziale Ungerechtigkeit und viele weitere strukturelle Probleme belasten die Psyche und sorgen für Stress und Anspannung. Wir sagen: Geht es dir schlecht, musst du nicht immer zuerst die Schuld bei dir suchen. Oft ist nicht der potenzielle Mangel an

## Selbsteinschätzung Achtsamkeit

Schätze zuerst ein, wie achtsam du dich selbst in deiner derzeitigen Lebensphase empfindest. So erkennst du, bei welchen Themen dich dieses Buch und die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit am meisten unterstützen können. Bewerte von 1 (*gar nicht*) bis 10 (*sehr stark*), wie sehr du zustimmst.

Ich weiß auch kleine Dinge und Momente zu schätzen

Auf eine andere Person zu warten, macht mir nichts aus

Ich habe das Gefühl, generell genug Zeit zu haben

Ich mache beim Arbeiten immer wieder bewusste Pausen

Ich genieße mein Essen sehr bewusst und lasse mir Zeit

Ich genieße es, einen ganzen Tag auch mal nichts zu tun

Ich brauche keinen Urlaub, um richtig zu entspannen

Mir fällt sofort auf, wenn ich gestresst bin

Ich genieße viel und ausgiebig

Wenn ich entspanne, tue ich das ganz ohne Scham

Gedankenchaos vorm Einschlafen ist mir fremd

Die Hektik anderer lässt mich kalt, ich bleibe entspannt

Ich be- oder verurteile Menschen in meinem Umfeld nicht

Akzeptanz und Milde bestimmen den Umgang mit mir selbst

Ich konsumiere kaum und kaufe nur, was ich benötige

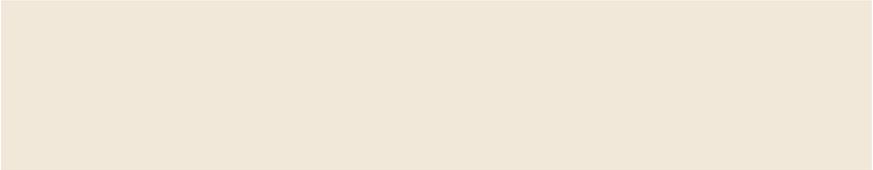
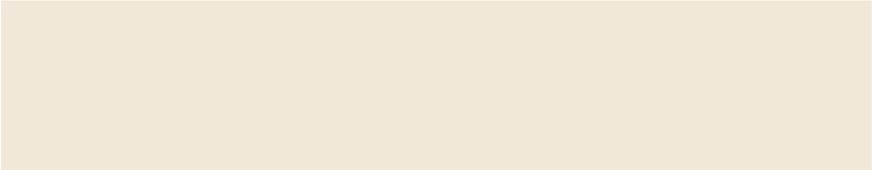
Meinen Gefühlen bin ich mir immer bewusst

Ich kenne meine Ängste und subjektiven »Macken«

Ich denke oft über mein Leben und die Welt nach

## **Ein gutes Leben**

Beschreibe nun die schönsten Momente, die dir in den Sinn kommen, sei es in deinem Leben oder in der letzten Zeit. Versuche, dich auch an die schönsten Momente deiner Kindheit und Jugend zu erinnern. Diese Begebenheiten haben dich wahrscheinlich geprägt und sollten nicht vergessen werden. Aber auch aktuelle Momente haben hier Platz. Lass deine Erinnerung und deine Intuition entscheiden, was hier Platz finden soll.



## Deine Gefühlswelt

Eine Vielzahl von Theorien und empirischen Befunden spricht für die Annahme, dass ein adäquater Umgang mit Emotionen eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit spielt. Welche Emotionen verspürst du am häufigsten? Welche davon möchtest du in diesem Jahr weiter ausbauen und welche reduzieren? Bewerte von 1 bis 5, welche Rolle diese Emotionen in deinem Leben spielen, und markiere, falls du diese in Zukunft intensiver oder weniger intensiv spüren möchtest. Ganz nebenbei lernst du die Vokabeln der Gefühlswelt. Das kann dir helfen, deine Emotionen klarer zu benennen. Du kannst diese Liste auch immer wieder ansehen, wenn du deine Monate planst. Dann kannst du überlegen, ob du Aktivitäten einplanen solltest, die Emotionen auslösen, die du fördern möchtest.

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

## Deine Gewohnheiten

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du in den nächsten Monaten verfolgen möchtest. Beschreibe auch, warum du gerade diese Gewohnheiten gewählt hast. Wenn du dir die Motivation hinter deinen Gewohnheiten bewusst machst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du sie wirklich pflegst. Übertrage deine Gewohnheiten gern in den Habit-Tracker, den du in den Monatsplanungen am Ende des Terminkalender-Teils findest. Du kannst natürlich auch Gewohnheiten, die du als negativ einschätzt und reduzieren möchtest, aufschreiben. Mach in diesem Fall immer dann ein Kreuzchen, wenn du deiner negativen Gewohnheit nicht nachgegangen bist.

1. Gewohnheit

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

2. Gewohnheit

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

3. Gewohnheit

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

## Burnout-Reflexion

Burnout beschreibt den Zustand des Nicht-mehr-Könnens. Häufig ist diese Erschöpfung emotionaler Natur, aber die Ursachen und die Symptome können sehr vielfältig sein. Betroffene verspüren einen massiven Leidensdruck, haben den Eindruck, gescheitert zu sein, und fühlen sich meist allein(gelassen). Häufig wird sich erst spät eingestanden, dass das Ende der eigenen Kräfte erreicht ist. Deswegen ist es sinnvoll, alle drei Monate über die Anzeichen zu reflektieren. Bewerte dazu folgende Faktoren von 1 (*gar nicht*) bis 10 (*sehr stark*).

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

### Anleitung Terminkalender

Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender-Teil benutzen kannst. Verwende nur die Techniken, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es. Du musst Gewohnheiten auch nicht 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

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

### 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

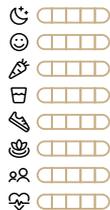
Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schlaf	☾	□□□□	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune	☺	□□□□	Wie geht es dir?
Ernährung	🍴	□□□□	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken	🍵	□□□□	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität	🚶	□□□□	Hast du dich genug bewegt?
Wellness	🧘	□□□□	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales	👥	□□□□	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress	☹	□□□□	Wie hoch ist dein Stresslevel?

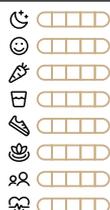
Unten findest du ein Zitat oder einen Spruch (2). Rechts davon gibt es einen kleinen *Habit-Tracker* (3). Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen Tag der Woche. Mach täglich ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden oder ihr nicht nachgegangen bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung am Ende des Terminkalender-Teils definieren.

Mo

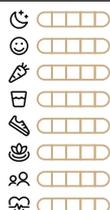
1



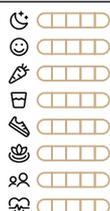
Di



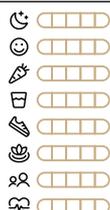
Mi



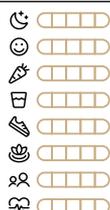
Do



Fr



Sa



So



2

3

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



## 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	Oder definiere eigene:	•	•	_____
X	Aufgabe erledigt		•	•	_____
>	Aufgabe verschoben		•	•	_____
<	Aufgabe geplant		•	•	_____
—	Notiz		•	•	_____

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

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 verwehten 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.<sup>9</sup>

4

5

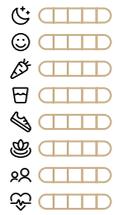
Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	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	

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

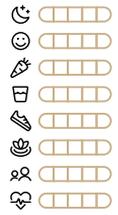




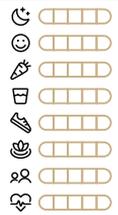
Mo



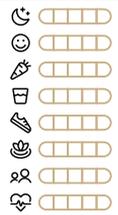
Di



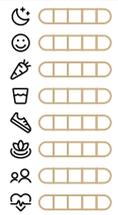
Mi



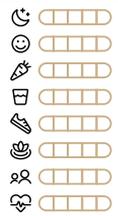
Do



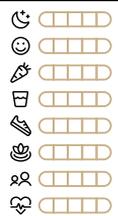
Fr



Sa



So



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



1

2

2

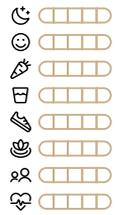
3

3

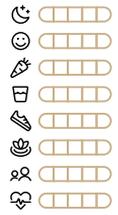
3

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.

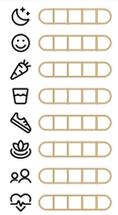
Mo



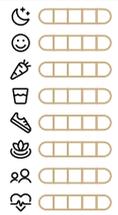
Di



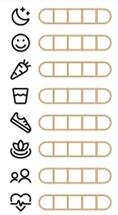
Mi



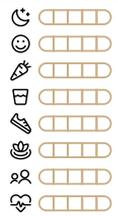
Do



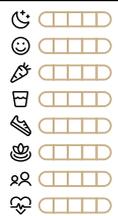
Fr



Sa



So



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



1

2

2

3

3

3

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.

*Das ist diesen Monat passiert*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Dafür bin ich dankbar*

---

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

---

---

## Achtsamkeitsampel

Nun kannst du alle Faktoren der Achtsamkeitsampel noch mal für den ganzen Monat bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

## Selbstreflexion Psyche

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

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet	_____
Ich hatte genug soziale Kontakte	_____
Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe	_____
Ich war optimistisch	_____
Ich habe Neues ausprobiert	_____
Ich habe so viel unternommen wie sonst auch	_____
Ich konnte immer wieder gut entspannen	_____
Ich habe versucht, das Gute zu sehen	_____
Ich habe wertgeschätzt, was ich habe	_____
Ich war fröhlich und zufrieden	_____
Ich hatte genug Energie für alles, was passiert ist	_____
Ich habe hoffnungsvoll in die Zukunft geschaut	_____
Ich war mutig und hatte keine neuen Ängste	_____
Ich konnte negative Gedanken schnell loslassen	_____
Ich habe gut geschlafen	_____
Ich habe so viele Gespräche wie sonst auch geführt	_____
Ich habe mich geborgen und integriert gefühlt	_____
Ich habe das Leben genossen	_____
Ich fühlte mich von anderen gemocht	_____
Ich konnte mich gut konzentrieren	_____

## Gesamtzahl

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

Ziele und Wünsche

Arbeit

Kontakte

Gesundheit

Freizeit

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

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

1

2

3

4

5

6

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

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







