

# EIN GUTER PLAN PRO

2025

**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

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.

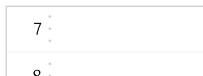
### Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

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. Auf den Seiten für deine Termine findest du über dem Datum Hinweise auf bundesweite Feiertage in Beige und andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● und Neumond mit ○ markiert.



*Wochenansicht: Feiertag in allen Bundesländern, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond, Neumond*

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 Stundeneinteilungsmarkierungspunkterastersystem*

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 links den aktuellen Monat sowie die Kalenderwoche und 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. 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. 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  markiert sind, findest du die passende Quellenangabe auf [einguterplan.de/quellen](http://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.

Auf derselben Seite ganz links am Rand findest du die *1-2-3-Technik*. 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 ist augenscheinlich 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. Eine ausführliche Anleitung dazu findest du auf [einguterplan.de/einguterpunkt](http://einguterplan.de/einguterpunkt).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabe</li> <li>X Aufgabe erledigt</li> <li>&gt; Aufgabe verschoben</li> <li>&lt; Aufgabe geplant</li> <li>— Notiz</li> </ul>	Oder definiere eigene:	<ul style="list-style-type: none"> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> <li>_____</li> </ul>
---	------------------------	---

## Die Monatsreflexion

Direkt hinter dem Terminkalender-Teil dieses Buches findest du für jeden Monat eine Seite für die Monatsreflexion. Wir erinnern dich mit  im Terminkalender an jedem letzten Tag des Monats daran. Viele Nutzer\*innen von *Ein guter Plan Pro* halten diese Seite für die wertvollste Technik. Jeden Monat einmal innezuhalten und das Geschaffte zu verinnerlichen hat eine ungemein heilende und entschleunigende Wirkung. Oft vergisst man einfach, was man im Alltagsstress so alles erledigt hat. Diese regelmäßigen Reflexionen sind also ein guter Moment, um sich selbst ein bisschen zu feiern.

Zuerst kannst du eine Art Tagebuch führen und einfach aufschreiben, was im vergangenen Monat passiert ist. Danach folgt Raum für Schwierigkeiten, Schmerz und Stolpersteine. Die wichtigsten Lektionen stecken oft in dieser eher negativen Seite des Lebens, es gibt also wenig Grund, sie zu ignorieren. Was hat dir Probleme bereitet oder was war traurig? Schreibe dann auf, was du gut gemacht hast. Das ist sehr heilsam, denn oft nehmen wir unsere Leistung als selbstverständlich wahr. Dabei spürst du vielleicht inneren Widerstand, denn wir haben nie gelernt, uns selbst zu loben, weil das angeblich arrogant oder gar narzisstisch

ist. Aber es gibt gesundes Eigenlob, welches schließlich zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe führt, und das trainierst du hier.

Die abschließende *Schnellreflexion* basiert locker auf etablierten psychologischen Selbsttests und kann Hinweise auf deinen persönlichen Leidensdruck geben. Bewerte dazu von 1 bis 5, wie stark du den Aussagen zustimmst. Dieser Test ist natürlich in keinster Weise eine Diagnose, sondern auch hierbei geht es eher darum, den Blick auf dein Inneres zu lenken. Interessant ist die Veränderung über das Jahr und ob du Tendenzen erkennst. Kreuzt du bei der Mehrheit der Aussagen immer wieder 2 und weniger an, 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).

## Die Monatsplanung

Hast du den vergangenen Monat reflektiert, reicht es aber auch mit der Introspektion und du kannst dich an die Planung des nächsten Monats machen. Dazu stehen dir zuerst ein paar Zeilen für deine Ziele und Wünsche für den kommenden Monat zur Verfügung. Was möchtest du erreichen? Was wünschst du dir? Denke hier an alle Lebensbereiche wie Arbeit, soziale Kontakte, Familie, Gesundheit und Freizeit.

Danach kannst du festhalten, was im kommenden Monat eher schwierig wird. Dir das einmal bewusst zu machen, kann dir helfen, in dem Moment, wenn die Herausforderung vor dir steht, nicht ganz so überrascht zu sein. Anschließend kannst du aufschreiben, worauf du dich im kommenden Monat besonders freust.

Abschließend geht es um deine Gewohnheiten. Was möchtest du regelmäßig machen oder zukünftig sein lassen? Es gibt unzählige Beispiele für kleine, konstante Aktionen, die dein Leben Tag für Tag bereichern. Entscheide dich also für maximal drei und verfolge sie mit den drei Kreisen der Monatsansicht links. Mach dazu einfach ein Kreuzchen in dem entsprechenden Kreis. Beispiel: Du möchtest jeden Morgen zwanzig Minuten Yoga machen. Das trägst du bei *Meine drei Monatsgewohnheiten* bei 1 ein. Hast du an einem Tag Yoga gemacht, kreuzt du beim entsprechenden Tag in der Monatsansicht den ersten Kreis an. Wir empfehlen, nicht zu viele neue Gewohnheiten etablieren oder alte ablegen zu wollen – hier ist weniger wirklich mehr. Dir jeden Monat Gewohnheiten zu überlegen macht vielleicht Spaß – nach einer Weile zu merken, dass du diese gar nicht umsetzt oder ihnen dennoch nachgehst, ist aber frustrierend. Ist dir das alles zu viel, kannst du auch einfach nur eine Gewohnheit pflegen und diese in der Wochenansicht tracken.

In der datierten Monatsansicht findest du die Tage eines Monats untereinander. Wochenenden sind in hellem Beige gefärbt, deutschlandweite Feiertage in einem etwas kräftigeren Beige. Zusätzlich findest du deine bundeslandspezifischen Feiertage, wie bereits erwähnt, in der Jahresübersicht auf der folgenden Doppelseite.

Das sind ganz schön viele Techniken, wissen wir. Deswegen ist es wichtig, dass du dir nicht sofort vornimmst, alles immer akribisch auszufüllen und anzukreuzen. Dieser Planer ist eher ein Werkzeugkasten, aus dem du dich je nach Bedarf bedienen kannst, und keine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum garantierten Glück.

**2025 Jan Feb Mär Apr Mai Jun**

1	1 Neujahr <sup>1</sup>	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2	2	23
3	3 <sup>6</sup>	3 <sup>10</sup>	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5 <sup>19</sup>	5
6	6 <sup>2</sup>	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7 <sup>15</sup>	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9 Pfingstmontag <sup>24</sup>
10	10 <sup>7</sup>	10 <sup>11</sup>	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12 <sup>20</sup>	12
13	13 <sup>3</sup>	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14 <sup>16</sup>	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16 <sup>25</sup>
17	17 <sup>8</sup>	17 <sup>12</sup>	17	17	17	17
18	18	18	18	18 Karfreitag	18	18
19	19	19	19	19	19 <sup>21</sup>	19
20	20 <sup>4</sup>	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21 Ostermontag <sup>17</sup>	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23 <sup>26</sup>
24	24 <sup>9</sup>	24 <sup>13</sup>	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26 <sup>22</sup>	26
27	27 <sup>5</sup>	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28 <sup>18</sup>	28	28
29		29	29	29	29 Christi Himmelfahrt	29
30		30	30	30	30	30 <sup>27</sup>
31		31 <sup>14</sup>			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	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
1	1	1 <sup>36</sup>	1	1	1 <sup>49</sup>
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3 <sup>Tag der Dt. Einheit</sup>	3 <sup>45</sup>	3
4	4 <sup>32</sup>	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6 <sup>41</sup>	6	6
7 <sup>28</sup>	7	7	7	7	7
8	8	8 <sup>37</sup>	8	8	8 <sup>50</sup>
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10 <sup>46</sup>	10
11	11 <sup>33</sup>	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13 <sup>42</sup>	13	13
14 <sup>29</sup>	14	14	14	14	14
15	15	15 <sup>38</sup>	15	15	15 <sup>51</sup>
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 <sup>47</sup>	17
18	18 <sup>34</sup>	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20 <sup>43</sup>	20	20
21 <sup>30</sup>	21	21	21	21	21
22	22	22 <sup>39</sup>	22	22	22 <sup>52</sup>
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24 <sup>48</sup>	24
25	25 <sup>35</sup>	25	25	25	25 <sup>1. Weihnachtstag</sup>
26	26	26	26	26	26 <sup>2. Weihnachtstag</sup>
27	27	27	27 <sup>44</sup>	27	27
28 <sup>31</sup>	28	28	28	28	28
29	29	29 <sup>40</sup>	29	29	29 <sup>1</sup>
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

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

**20.09.** Weltkindertag; *Thüringen*

**31.10.** Reformationstag; *Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen*

**01.11.** Allerheiligen; *Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

**19.11.** Buß- und Bettag; *Sachsen*

**2026 Jan Feb Mär Apr Mai Jun**

1	1 <sup>1</sup> Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1 <sup>23</sup>
2	2	2 <sup>6</sup>	2 <sup>10</sup>	2	2	2
3	3	3	3	3 Karfreitag	3	3
4	4	4	4	4	4 <sup>19</sup>	4
5	5 <sup>2</sup>	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6 <sup>15</sup> Ostermontag	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8 <sup>24</sup>
9	9	9 <sup>7</sup>	9 <sup>11</sup>	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11 <sup>20</sup>	11
12	12 <sup>3</sup>	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 <sup>16</sup>	13	13
14	14	14	14	14	14 Christi Himmelfahrt	14
15	15	15	15	15	15	15 <sup>25</sup>
16	16	16 <sup>8</sup>	16 <sup>12</sup>	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18 <sup>21</sup>	18
19	19 <sup>4</sup>	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20 <sup>17</sup>	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22 <sup>26</sup>
23	23	23 <sup>9</sup>	23 <sup>13</sup>	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 <sup>22</sup> Pfingstmontag	25
26	26 <sup>5</sup>	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27 <sup>18</sup>	27	27
28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29 <sup>27</sup>
30	30	30	30 <sup>14</sup>	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31

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

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

**05.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**24.05.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

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



Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2 <sup>45</sup>	2
3	3 <sup>32</sup>	3	3 <sup>Tag der Dt. Einheit</sup>	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5 <sup>41</sup>	5	5
6 <sup>28</sup>	6	6	6	6	6
7	7	7 <sup>37</sup>	7	7	7 <sup>50</sup>
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9 <sup>46</sup>	9
10	10 <sup>33</sup>	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12 <sup>42</sup>	12	12
13 <sup>29</sup>	13	13	13	13	13
14	14	14 <sup>38</sup>	14	14	14 <sup>51</sup>
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16 <sup>47</sup>	16
17	17 <sup>34</sup>	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19 <sup>43</sup>	19	19
20 <sup>30</sup>	20	20	20	20	20 <sup>52</sup>
21	21	21 <sup>39</sup>	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23 <sup>48</sup>	23
24	24 <sup>35</sup>	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 <sup>1. Weihnachtstag</sup>
26	26	26	26 <sup>44</sup>	26	26 <sup>2. Weihnachtstag</sup>
27 <sup>31</sup>	27	27	27	27	27
28	28	28 <sup>40</sup>	28	28	28 <sup>53</sup>
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30 <sup>49</sup>	30
31	31 <sup>36</sup>		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*

**18.11.** Buß- und Betttag; *Sachsen*

# Schulferien 2025

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BW	23.12.24–04.01.25	–	14.04.–26.04.25	10.06.–20.06.25	31.07.–13.09.25	27.10.–30.10.+31.10.25	22.12.25–05.01.26
BY	23.12.24–03.01.25	03.03.–07.03.25*	14.04.–25.04.25	10.06.–20.06.25	01.08.–15.09.25	03.11.–07.11.+19.11.25***	22.12.25–05.01.26
BE	23.12.–31.12.24	03.02.–08.02.25	14.04.–25.04.+02.05.+30.05.25	10.06.25	24.07.–06.09.25	20.10.–01.11.25	22.12.25–02.01.26
BB	23.12.–31.12.24	03.02.–08.02.25	14.04.–25.04.+02.05.+30.05.25	10.06.25	24.07.–06.09.25	20.10.–01.11.25	22.12.25–02.01.26
HB	23.12.24–04.01.25	03.02.–04.02.25	07.04.–19.04.25	30.04.+02.05.+30.05.+10.06.25	03.07.–13.08.25	13.10.–25.10.25	22.12.25–05.01.26
HH	20.12.24–03.01.25	31.01.25	10.03.–21.03.25*	02.05.+26.05.–30.05.25	24.07.–03.09.25	20.10.–31.10.25	17.12.25–02.01.26
HE	23.12.24–10.01.25	–	07.04.–21.04.25	–	07.07.–15.08.25	06.10.–18.10.25	22.12.25–10.01.26
MV	23.12.24–06.01.25	03.02.–14.02.25	14.04.–23.04.+30.05.25	06.06.–10.06.25	28.07.–06.09.25	02.10.+20.10.–25.10.+03.11.25	22.12.25–05.01.26
NI	23.12.24–04.01.25	03.02.–04.02.25	07.04.–19.04.+30.04.25	02.05.+30.05.+10.06.25	03.07.–13.08.25	13.10.–25.10.25	22.12.25–05.01.26
NRW	23.12.24–06.01.25	–	14.04.–26.04.25	10.06.25	14.07.–26.08.25	13.10.–25.10.25	22.12.25–06.01.26
RP	23.12.24–08.01.25	–	14.04.–25.04.25	–	07.07.–15.08.25	13.10.–24.10.25	22.12.25–07.01.26
SL	23.12.24–03.01.25	24.02.–04.03.25	14.04.–25.04.25	–	07.07.–14.08.25	13.10.–24.10.25	22.12.25–02.01.26
SN	23.12.24–03.01.25	17.02.–01.03.25	18.04.–25.04.+30.05.25	–	28.06.–08.08.25	06.10.–18.10.25	22.12.25–02.01.26
ST	23.12.24–04.01.25	27.01.–31.01.25	07.04.–19.04.25	30.05.25	28.06.–08.08.25	13.10.–25.10.25	22.12.25–05.01.26
SH	19.12.24–07.01.25	03.02.25**	11.04.–25.04.+02.05.25**	30.05.25	28.07.–06.09.25	20.10.–30.10.+28.11.25**	19.12.25–06.01.26
TH	23.12.24–03.01.25	03.02.–08.02.25	07.04.–19.04.25	30.05.25	28.06.–08.08.25	06.10.–18.10.25	22.12.25–03.01.26

\* Heißen hier Frühjahrsferien \*\* Variabler Ferientag \*\*\* Nur für Schüler\*innen frei, nicht für Lehrer\*innen

AT	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BU	24.12.24–06.01.25	10.02.–16.02.25	12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	28.06.–31.08.25	27.10.–31.10.+11.11.25	24.12.25–06.01.26
KA	24.12.24–06.01.25	10.02.–16.02.25	19.03.+12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	05.07.–07.09.25	27.10.–31.10.25	24.12.25–06.01.26
NI	24.12.24–06.01.25	03.02.–09.02.25	12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	28.06.–31.08.25	27.10.–31.10.+15.11.25	24.12.25–06.01.26
OB	24.12.24–06.01.25	17.02.–23.02.25	12.04.–21.04.+04.05.25	07.06.–09.06.25	05.07.–07.09.25	27.10.–31.10.25	24.12.25–06.01.26
SB	24.12.24–06.01.25	10.02.–16.02.25	12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	05.07.–07.09.25	24.09.+27.10.–31.10.25	24.12.25–06.01.26
ST	24.12.24–06.01.25	17.02.–23.02.25	19.03.+12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	05.07.–07.09.25	27.10.–31.10.25	24.12.25–06.01.26
TI	24.12.24–06.01.25	10.02.–16.02.25	19.03.+12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	05.07.–07.09.25	27.10.–31.10.25	24.12.25–06.01.26
VO	24.12.24–06.01.25	10.02.–16.02.25	19.03.+12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	05.07.–07.09.25	27.10.–31.10.25	24.12.25–06.01.26
WI	24.12.24–06.01.25	03.02.–09.02.25	12.04.–21.04.25	07.06.–09.06.25	28.06.–31.08.25	27.10.–31.10.+15.11.25	24.12.25–06.01.26

## Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage  
**01.01.25** Neujahr  
**06.01.25** Heilige Drei Könige  
**21.04.25** Ostermontag  
**01.05.25** Staatsfeiertag  
**29.05.25** Christi Himmelfahrt  
**09.06.25** Pfingstmontag

**19.06.25** Fronleichnam  
**15.08.25** Mariä Himmelfahrt  
**26.10.25** Nationalfeiertag  
**01.11.25** Allerheiligen  
**08.12.25** Mariä Empfängnis  
**25.12.25** Weihnachten  
**26.12.25** Stefanitag

## Islamische Feiertage

Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen  
**01.03.–30.03.25** Ramadan  
**30.03.–01.04.25** Fastenbrechen  
**06.06.–08.06.25** Opferfest  
**26.06.25** Islamisches Neujahr  
**05.07.25** Ashura-Fest  
**04.09.25** Mevlid

## Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend  
**13.04.–20.04.25** Pessach  
**01.05.25** Jom haAtzma'ut  
**02.06.–03.06.25** Schawuot  
**23.09.–24.09.25** Rosch ha-Schana  
**02.10.25** Jom Kippur  
**07.10.–13.10.25** Sukkot  
**15.10.25** Simchat Tora  
**15.12.–22.12.25** Chanukka

# Geburtstage

*Januar*

*Februar*

*März*

*April*

*Mai*

*Juni*

*Juli*

*August*

*September*

*Oktober*

*November*

*Dezember*

*Das ist 2024 passiert*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---

---

---

---

---

---

*Ziele und Wünsche*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Das wird eine Herausforderung*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Daraufreue ich mich*

---

---

---

---

---

---

---

---

Mo

09.12.

Di

10.12.

Mi

11.12.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

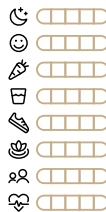
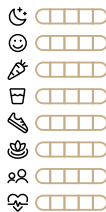
17

18

19

20

21



Do

12.12.

Fr

13.12.

Sa

14.12.

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

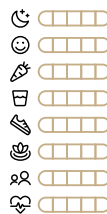
19

20

21

So

15.12. ●



»Jeder Akt der Selbstfürsorge ist ein Manifest:  
dass ich auf meiner Seite stehe.« *Susan Weiss Berry*

## *Dankbarkeit*

Zu Beginn dieses Planers möchten wir dich daran erinnern, dass du Achtsamkeit nicht als neue Aufgabe ansehen solltest, die du erfolgreicher abschließen wirst, je mehr Tipps du liest oder je mehr Techniken du ausfüllst. Ein neuer Kalender kann viele Hoffnungen und Wünsche in dir freisetzen, sodass Leistungsdruck quasi vorprogrammiert ist. Besser ist es, die kommenden Monate als Freiraum zu betrachten, in dem sich Achtsamkeit ohne Anspruch auf Erfolg ausbreiten darf. Hast du deinen Wunsch nach einem entschleunigten Leben verinnerlicht, und daran erinnert dich dieses Buch immer wieder, ist es zweitrangig, wie oft du reflektierst oder ob du jeden Ratschlag akkurat befolgst. Übe dich einfach immer wieder in Akzeptanz, Entspannung und im Loslassen, und verurteile dich nicht, wenn hier manche Seiten leer bleiben.



1

2

2

3

3

3



Mo

16.12.

Di

17.12.

Mi

18.12.

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



Do

19.12.

Fr

20.12.

Sa

Winteranfang  
21.12.

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

22.12.



»Wofür auch immer du bestimmt bist, beginne jetzt damit.  
Die Umstände werden immer ungünstig sein.« Doris Lessing

## *Dankbarkeit*

Keine Sorge bei Sorgen! Tiefen gehören zum Leben dazu. Umso wichtiger ist es, zu verstehen, dass ein achtsamer, ganzheitlicher Lebensstil nicht bedeutet, dass du immer dankbar und ausgelassen sein musst. Wenn dich Herausforderungen stressen, Konflikte belasten und Probleme beschäftigen, heißt das nicht, dass du nicht achtsam bist, sondern lediglich, dass du ein Mensch bist. Nur wenn du den Eindruck hast, dass dich ständig die kleinsten Unebenheiten auf dem Weg des Lebens aus der Bahn werfen und dass bei dir das Verhältnis aus Anspannung und Entspannung nicht in Balance ist, solltest du deine Situation kritisch beleuchten. Nicht jeden Tag zu frohlocken, ist kein Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmt, denn auch glückliche Menschen haben schlechte Zeiten.

1

2

2

3

3

3



# Reflexion Dezember

*Das ist diesen Monat passiert*

---

---

---

---

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---

---

---

*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"/> |

# Planung Januar

1 Mi ○○○

2 Do ○○○

3 Fr ○○○

4 Sa ○○○

5 So ○○○

6 Mo ○○○

7 Di ○○○

8 Mi ○○○

9 Do ○○○

10 Fr ○○○

11 Sa ○○○

12 So ○○○

13 Mo ○○○

14 Di ○○○

15 Mi ○○○

16 Do ○○○

17 Fr ○○○

18 Sa ○○○

19 So ○○○

20 Mo ○○○

21 Di ○○○

22 Mi ○○○

23 Do ○○○

24 Fr ○○○

25 Sa ○○○

26 So ○○○

27 Mo ○○○

28 Di ○○○

29 Mi ○○○

30 Do ○○○

31 Fr ○○○

*Ziele und Wünsche*

*Das wird eine Herausforderung*

*Darauf freue ich mich*

*Meine drei Monatsgewohnheiten*

1

2

3

*Meine Wochengewohnheit*





## Geschenkideen

Die besten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenkideen erzählen einem die zu Beschenkenden selbst – man muss sich nur zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Für wen?*

*Was?*

## Reisen

Schreibe hier die Orte auf, die du unbedingt bereisen möchtest. Am besten direkt mit Datum, dann ist es etwas verbindlicher.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wohin?*

*Wann?*

# Verleihliste

Notiere hier, was du wem wann geliehen hast. Mach rechts ein Kreuz, wenn du es wieder zurückbekommen hast.

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

*Was?*

*Wem?*

*Wann?*

