

# EIN GUTER PLAN

2025

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

Einleitung	5
Hinweise	6
Jahresübersichten	8
Schulferien	12
Geburtstage	13

## Teil 1: Lebensplaner

Anleitung Lebensplaner	14
------------------------	----

### Stand der Dinge

Selbsteinschätzung Achtsamkeit	16
Grobe Bestandsaufnahme	18
Das Lebensnetz	20
Lebensnetz-Reflexion	21
Deine Herausforderungen	22
Erklommene Gipfel	24
Ein gutes Leben	26

### Über dich

Dein Selbstbild	28
Deine Gefühlswelt	30
Selbstwertschätzung	32
Werte und Leitsätze	34
Pegelstand der Bedürfnisse	36
Bedürfnisdifferenz	38

### Gewohnheiten

Eine gute Nacht	39
Online	40
Wozu kannst du Nein sagen?	41
Deine Gewohnheiten	42

### Zukunft

Erfolgsreflexion	44
Eimerliste	45
Deine Ziele	46
Die drei Dimensionen von Nähe	48
Liebe annehmen, Liebe geben	49
Denke an deine Freund*innen	50
Eine gute Tat	51
Vielen Dank	52

### Tools

Selbstfürsorge	54
Lobliste	55
Krisenmanagement	56
Mantras	58
Priorisieren mit der 1-2-3-Technik	59
Burnout-Reflexion	60
Jahresübersicht Selbstreflexion Psyche	62
Jahresgewohnheiten	64
Dein Jahr in Pixeln	65

## Teil 2: Terminkalender

Anleitung Terminkalender	66
Terminkalender	72

## Teil 3: Listen und Notizen

Deine Highlights 2025	240
Geschenkideen	242
Reisen	243
Anschaffungen	244
Verleihliste	245
Bücher und Medien	246
Stundenpläne	248
Notizen	252

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	2 <sup>23</sup>
3	3	3 <sup>6</sup>	3 <sup>10</sup>	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	10 <sup>7</sup>	10 <sup>11</sup>	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	17 <sup>8</sup>	17 <sup>12</sup>	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	24 <sup>9</sup>	24 <sup>13</sup>	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 Betttag; *Sachsen*

2026	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	1 Neujahr <sup>1</sup>	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1 23
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 24
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 25
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 26
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 27
30	30	30	30 <sup>14</sup>	30	30	30
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	1
2	2	2	2	2	45	2
3	3	32	3	3 Tag der Dt. Einheit	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	41	5	5
6	28	6	6	6	6	6
7	7	7	37	7	7	50
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	46	9
10	10	33	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	42	12	12
13	29	13	13	13	13	13
14	14	14	38	14	14	51
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	47	16
17	17	34	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	43	19	19
20	30	20	20	20	20	20
21	21	21	39	21	21	52
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	48	23
24	24	35	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	1. Weihnachtstag
26	26	26	26	44	26	2. Weihnachtstag
27	31	27	27	27	27	27
28	28	28	40	28	28	53
29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	49	30
31	31	36	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*

**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	23.12.24–31.12.24	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	23.12.24–31.12.24	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 \*\*\* 19.11.25 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	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 Feiertag beginnt am Vorabend  
**13.04.–20.04.25** Pessach  
**01.05.25** Jom ha'Atzma'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*




## 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, haben sich aber inzwischen gut bewährt und ihre Funktionalität bewiesen. Andere Techniken wiederum stammen aus der aktuellen Forschung oder sind in Zusammenarbeit mit renommierten Psychotherapeut\*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 Gefühle und Bedürfnisse zu entschlüsseln. Außerdem kannst du dich immer wieder darin üben, indem du bereits ausgefüllte Techniken erneut im Kopf durchgehst. Zudem steht es dir frei, ob du die Reflexionen sofort oder nach und nach übers Jahr verteilt bearbeiten möchtest. Dabei kann es hilfreich sein, wenn du notierst, wann du welche Technik ausgefüllt hast. Nutze dafür gern die Fläche in der Seitenecke. Wichtig ist, dass du dich nicht dazu zwingst, unbedingt alles auszufüllen, sondern jede Technik eher als ein Angebot verstehst.

## 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.

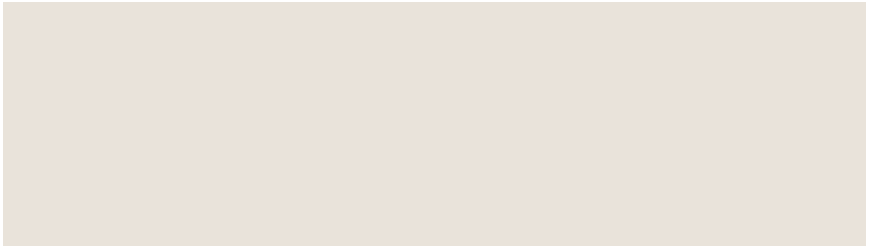
Heute kombinieren wir all diese Ansätze mit der sozialpolitischen Grundannahme, dass die Prävention von Erschöpfung und die Vermeidung von Stress nicht allein auf das Individuum abgewälzt werden dürfen. Natürlich kann jeder Mensch einen positiven Beitrag für ein Leben in Balance leisten, aber wir dürfen 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*. Diese stellt unseres Erachtens ein zeitgemäßeres Achtsamkeitskonzept dar, 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](http://einguterplan.de/achtsamkeit) erfahren.

### **Trau dich!**

Wir hören immer wieder, dass sich viele Nutzer\*innen von *Ein guter Plan* nicht trauen, den ersten Strich in diesem Buch zu machen. Deswegen kommt hier eine gut gemeinte Aufforderung: Kritzle, sobald du das hier liest, diese Fläche voll. Dann hast du es hinter dir und hast *Ein guter Plan* offiziell begonnen.



### **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 auf dein Leben und den Umgang mit deinen Mitmenschen haben?

---

---

---

---

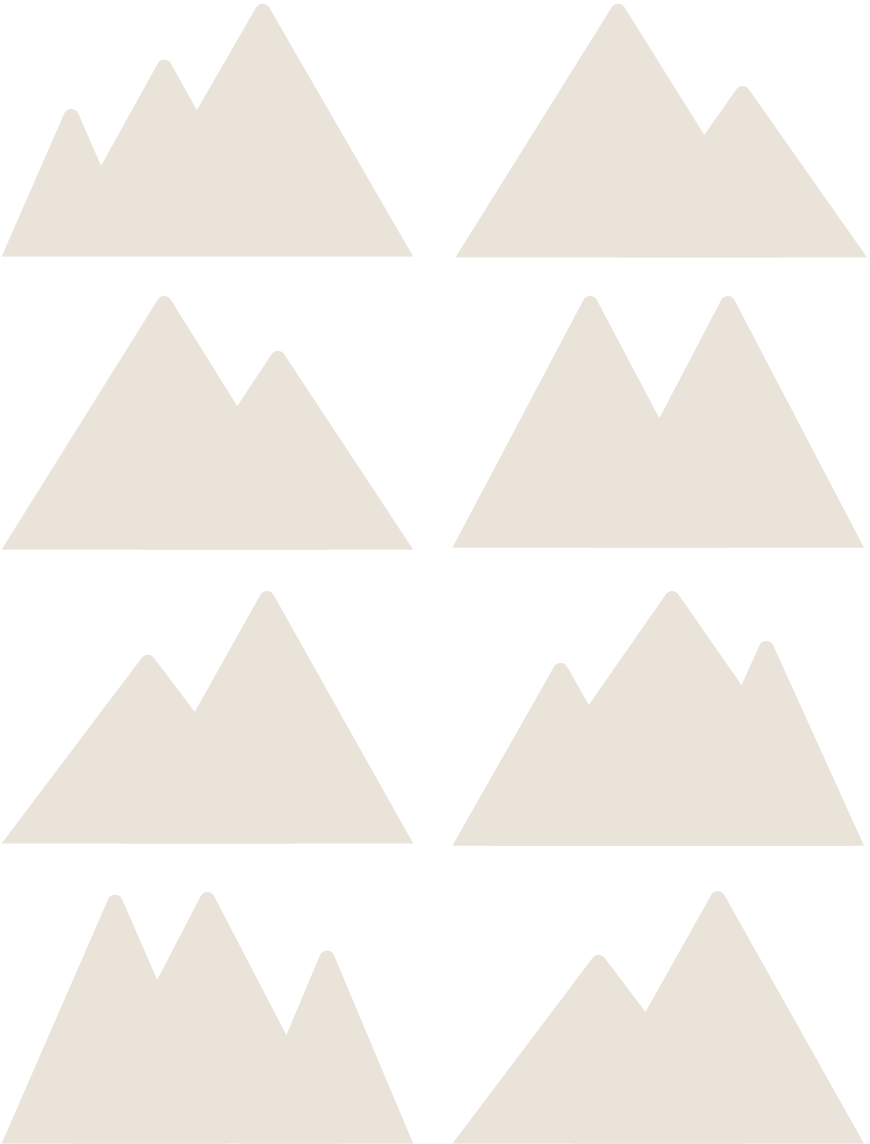
---

---

---

## Erklommene Gipfel

Sicher war dein Leben nicht immer einfach. Bestimmt hast du schon viele dunkle Täler durchwandert und hohe Gipfel erklommen – sei es eine schwierige Ausbildung, sei es eine schwierige Ausbildung, Herzschmerz, Verlust oder eine aufreibende Reise. Liste nun alle Herausforderungen, die du schon überwunden hast, auf. Achte beim Ausfüllen dieser Seiten auf eine stabile mentale Verfassung. Meldet sich alter Schmerz, gib ihm Raum, aber lege den Fokus bewusst auf das, was dir dabei geholfen hat, diese Zeit durchzustehen. Erkenne dein Wachstum und schätze wert, wo du heute stehst.



## 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"/> <input type="checkbox"/> + -	Aktiv	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Angespannt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Apathisch	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Arrogant	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Ausgeglichen	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Bedrückt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Befriedigt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Begierig	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Bekümmert	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Beleidigt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Berührt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Besorgt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Betrübt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Boshaft	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Dankbar	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Distanziert	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Durcheinander	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Eingeengt	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Empathisch	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -	Empört	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> + -
Energieles	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Engagiert	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Enthusiastisch	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Entschlossen	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Enttäuscht	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Erheitert	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Ernüchtert	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Erschöpft	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Erwartungsvoll	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Extrovertiert	<input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> + -
Feindselig	<input type="checkbox"/> <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"/> <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"/> + -
Inspiziert	<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"/> + -
Liebslos	<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"/> + -	Selbstsicher	<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"/> + -
Zaghaf	<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"/> + -

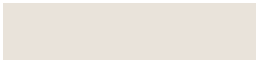
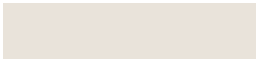
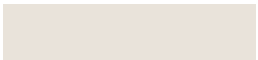
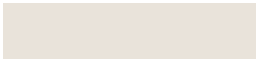
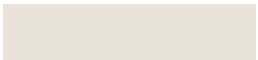
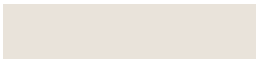
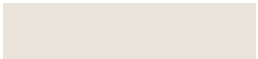
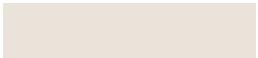
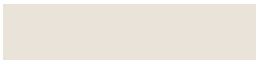
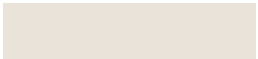
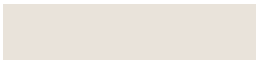
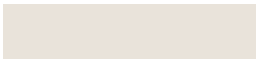
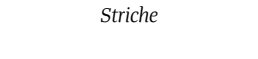
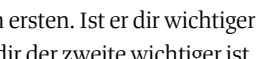
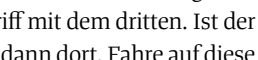
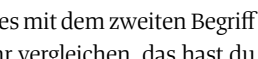


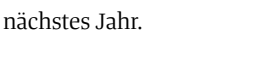
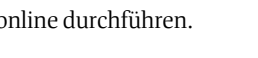
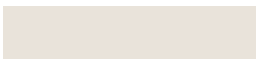
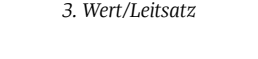
## Werte und Leitsätze

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	Wohllollen
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.

<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<i>Werte und Leitsätze</i>	<i>Striche</i>

**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 2025 sein und wiederhole die Technik nächstes Jahr.

Tipp: Du kannst diese Technik auch auf [einguterplan.de/werte](http://einguterplan.de/werte) online durchführen.

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

## Pegelstand der Bedürfnisse

Die Liste menschlicher Bedürfnisse ist lang, und je nachdem, wo wir im Leben stehen, sind einige gerade wichtiger als andere. Es gibt Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir unversehrt leben können. Andere Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit wir glücklich werden oder uns verwirklichen können.

Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Gläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr du das Bedürfnis gern erfüllt hättest, und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

Deine Farben:  Wunsch  Wirklichkeit



Sicherheit



Nahrung



Schlaf



Energie



Ruhe



Liebe



Freude



Abenteuer



Autonomie



Bewegung



Sexualität



Wissen



Sinn



Routine



Nähe



Gemeinschaft





Kreativität



Gesundheit



Verantwortung



Einfluss



Sorglosigkeit



Struktur



Sauberkeit



Erfolg



Anerkennung



Unterstützung



Harmonie



Austausch



Verlässlichkeit



Ästhetik



Respekt



Sorgfalt



Ehrlichkeit



Entschleunigung



Spontanität



Humor



Effizienz



Wachstum



Herausforderung

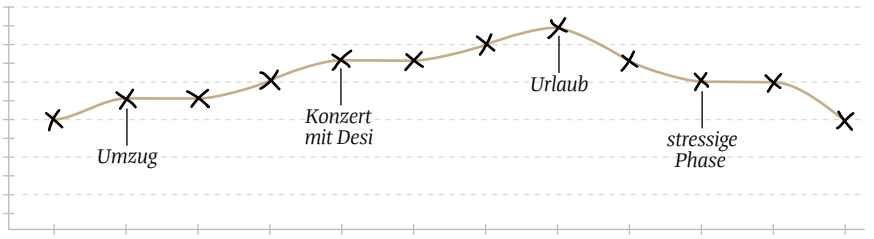


Albernheit

## Jahresübersicht Selbstreflexion Psyche

In jeder Monatsreflexion dieses Planers findest du die *Schnellreflexion Psyche*. Sie kann dir dabei helfen, deine mentale Verfassung in dem betreffenden Monat einzuschätzen. Auf dieser Doppelseite hast du die Möglichkeit, die jeweiligen Ergebnisse zu übertragen und somit einen Überblick über das gesamte Jahr zu bekommen.





Juli — August — September — Oktober — November — Dezember

### 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"/>	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?

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 ● und Neumond mit ○ markiert. Unten findest du Monat und Kalenderwoche (5). Daneben steht ein Zitat oder ein 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

23.12.

1



Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Monday.

Di

24.12.  
Heiligabend

2

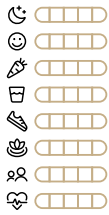


Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Tuesday.

Mi

25.12.  
1. Weihnachtsfeiertag

4



Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Wednesday.

Do

26.12.  
2. Weihnachtsfeiertag



Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Thursday.

Fr

27.12.



Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Friday.

Sa

28.12.



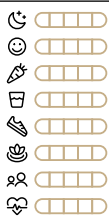
Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Saturday.

So

29.12.

☞ Seite 60–65 und 72–73

3



Five sets of empty horizontal bars for scheduling on Sunday.

5

6

7

Dezember

52. Woche

»Ich bin ein Ozean der Gefühle, aber ich habe mir das Schwimmen beigebracht.« Louise Kaufmann

☼ 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	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 stehen 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

Tipps für mehr Achtsamkeit gibt es viele. Dabei ist es wichtig, dass du die Grundlagen nicht vergisst. Achtsamkeit bedeutet erst mal nur, immer wieder den Fokus auf den Moment, auf dich und auf dein Leben zu richten. Alles, was dir hilft, wieder bei dir selbst anzukommen und dich zu spüren, ist Achtsamkeit. Und damit ist keine Hyperfokussierung gemeint, sondern ein sanftes, empathisches Interesse und Aufmerksamkeit auf das, was du tust und wer du bist. Klingt ein wenig schwammig, aber das ist gut so. Befülle diese offene Definition mit deinem eigenen Verständnis und bastle dir deine eigene Version von Achtsamkeit. Denn auch das ist gut zu wissen: Eine offizielle Definition gibt es nicht. Mit dem ursprünglichen Bild der Achtsamkeit von vor 3.000 Jahren hat das heutige Verständnis sowieso nichts mehr zu tun. Deswegen lass dir nicht von anderen erzählen, wie ein achtsames Leben auszusehen hat.

4

5







Mo

09.12.



Di

10.12.



Mi

11.12.



Do

12.12.



Fr

13.12.



Sa

14.12.



So

15.12. ●



Dezember

50. Woche

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



☀ 08:05–16:31 Uhr

1

2

2

3

3

3

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.

Mo

16.12.



Di

17.12.



Mi

18.12.



Do

19.12.



Fr

20.12.



Sa

21.12.

Winteranfang



So

22.12.



Dezember

51. Woche

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



☀ 08:10–16:33 Uhr

1

2

2

3

3

3

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.

*Das ist diesen Monat passiert*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Dafür bin ich dankbar*

---

---

---

---

---

*Das war schwierig*

---

---

---

---

---

*Das habe ich gut gemacht*

---

---






---

---

---

## 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"/>	_____

## 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

Trage die Gesamtzahl auch in den Graphen auf Seite 62 bis 63 ein. 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*

*Das wird eine Herausforderung*

*Darauf freue ich mich*

*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	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	○ ○ ○ ○ ○ ○

**01.01.** Neujahr

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









