

EIN GUTER PLAN MINI

2025

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

2025

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

01.01. Neujahr

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

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

18.04. Karfreitag

20.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

21.04. Ostermontag

01.05. Tag der Arbeit

29.05. Christi Himmelfahrt

08.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

09.06. Pfingstmontag

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

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

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

03.10. Tag der Deutschen Einheit

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*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

2026

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

01.01. Neujahr**06.01.** Heilige Drei Könige; *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt***08.03.** Internationaler Frauentag; *Berlin und Mecklenburg-Vorpommern***03.04.** Karfreitag**05.04.** Ostersonntag; *Brandenburg***06.04.** Ostermontag**01.05.** Tag der Arbeit**14.05.** Christi Himmelfahrt**24.05.** Pfingstsonntag; *Brandenburg***25.05.** Pfingstmontag**04.06.** Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland*

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

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

20.09. Weltkindertag; *Thüringen*

03.10. Tag der Deutschen Einheit

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*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

Schulferien 2025

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnacht	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnacht
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 *** 19.11. Nur für Schüler*innen frei

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 Schwuot

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

Anleitung Terminkalender

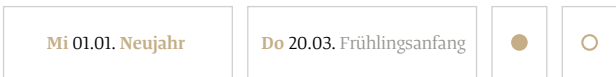
Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender benutzen kannst. Verwende nur die Techniken, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es. *Ein guter Plan Mini* begleitet dich ein Jahr lang, quäle 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

In *Ein guter Plan Mini* steht dir pro Woche eine Doppelseite für deine Termine zur Verfügung. Dort findest du neben dem Datum Hinweise auf bundesweite Feiertage in Beige und andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● und Neumond mit ○ markiert.



Wochenansicht: bundesweiter Feiertag, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond, Neumond

Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel*. 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.

Auf der rechten Seite findest du unten jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedanken-

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? |

anregungen, 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.

Darunter findest du jede Woche ein Zitat oder einen Spruch. Rechts davon siehst du die Kalenderwoche und 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 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 um ein paar Minuten ab.



☀️ 08:14–16:39 Uhr

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

Mo 09.12.



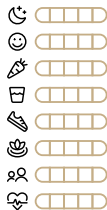
Di 10.12.



Mi 11.12.



Do 12.12.



Fr 13.12.



Sa 14.12.



So 15.12. ●



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.

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

50. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:05–16:31 Uhr

Mo 16.12.



Di 17.12.



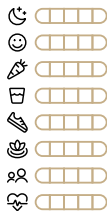
Mi 18.12.



Do 19.12.



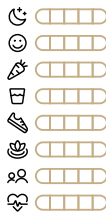
Fr 20.12.



Sa 21.12. Winteranfang



So 22.12.



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.

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

51. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:10–16:33 Uhr

Mo 23.12.



Di 24.12. Heiligabend



Mi 25.12. 1. Weihnachtsfeiertag



Do 26.12. 2. Weihnachtsfeiertag



Fr 27.12.



Sa 28.12.



So 29.12.

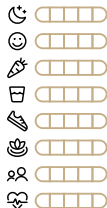


Tipps für mehr Achtsamkeit gibt es viele. Dabei ist es wichtig, dass du die Grundlagen nicht vergisst. Achtsamkeit bedeutet erst mal nur, immer wieder den Fokus auf den Moment, auf dich und auf dein Leben zu richten. Alles, was dir hilft, wieder bei dir selbst anzukommen und dich zu spüren, ist Achtsamkeit. Und damit ist keine Hyperfokussierung gemeint, sondern ein sanftes, empathisches Lenken der Aufmerksamkeit auf das, was du tust und wer du bist. Das 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.

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

52. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:13–16:37 Uhr

Mo 30.12. ○



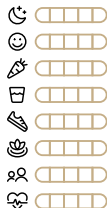
Di 31.12. Silvester



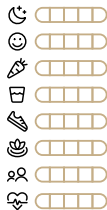
Mi 01.01. Neujahr



Do 02.01.



Fr 03.01.



Sa 04.01.



So 05.01.



Ist Spaß ein wichtiger Bestandteil deiner Identität oder magst du es lieber etwas ernster – vielleicht auch, weil dir allzu große Ausgelassenheit oberflächlich und trivial vorkommt? Dabei ist es laut einer Untersuchung gar nicht nötig, so darüber zu denken. Momente, in denen wir großen Spaß haben, hinterlassen tiefe Spuren in unserer Erinnerung und prägen uns mehr als bisher angenommen. So hilft Ausgelassenheit dabei, die eigene Schutzmauer fallen zu lassen und sich ganz frei, aber auch tief verbunden mit anderen zu fühlen. Dies gilt auch für introvertierte Menschen. Heiterkeit erzeugt einen echten Flow, in dem man voll im Moment aufgeht, ohne sich anstrengen zu müssen. Es sich neben »vernünftigen« Zielen wie Sicherheit und Zufriedenheit auch zur Aufgabe zu machen, Ausgelassenheit und Albernheit anzustreben, kann also ein lohnendes Unterfangen sein.^Q

»Ein ordentlich formuliertes Problem ist ein teilweise gelöstes Problem.« *Henry Hazlitt*

1. Woche
○○○○○○○○
☀: 08:14–16:43 Uhr

Das war schwierig

Das habe ich gut gemacht

Planung Januar

Ziele und Wünsche

Das wird eine Herausforderung

Darauf freue ich mich

Meine drei Monatsgewohnheiten

1

2

3

Meine Wochengewohnheit

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

