

EIN GUTER PLAN

Zeitlos

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

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

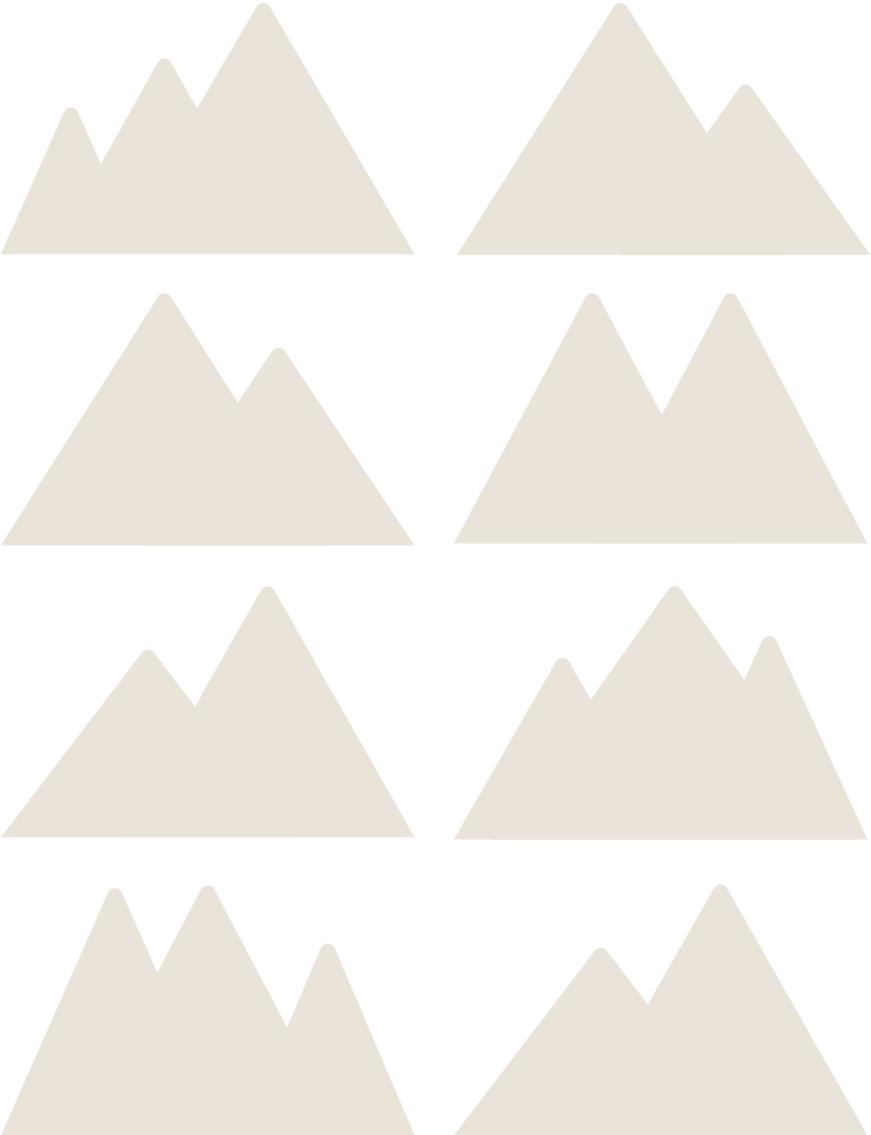
Selbsteinschätzung Achtsamkeit

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

Ich weiß auch kleine Dinge und Momente zu schätzen	
Auf eine andere Person zu warten, macht mir nichts aus	
Ich habe das Gefühl, generell genug Zeit zu haben	
Ich mache beim Arbeiten immer wieder bewusste Pausen	
Ich genieße mein Essen sehr bewusst und lasse mir Zeit	
Ich genieße es, einen ganzen Tag auch mal nichts zu tun	
Ich brauche keinen Urlaub, um richtig zu entspannen	
Mir fällt sofort auf, wenn ich gestresst bin	
Ich genieße viel und ausgiebig	
Wenn ich entspanne, tue ich das ganz ohne Scham	
Gedankenchaos vorm Einschlafen ist mir fremd	
Die Hektik anderer lässt mich kalt, ich bleibe entspannt	
Ich be- oder verurteile Menschen in meinem Umfeld nicht	
Akzeptanz und Milde bestimmen den Umgang mit mir selbst	
Ich konsumiere kaum und kaufe nur, was ich benötige	
Meinen Gefühlen bin ich mir immer bewusst	
Ich kenne meine Ängste und subjektiven »Macken«	
Ich denke regelmäßig über mein Leben und die Welt nach	

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, 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.



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.

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

Anleitung Terminkalender

Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender-Teil benutzen kannst. Verwende nur die Techniken, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es. Du musst Gewohnheiten auch nicht sowohl jährlich als auch monatlich und wöchentlich tracken. Wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan* begleitet dich ein Jahr lang. Quäle dich deswegen nicht mit Aufgaben, die dir nicht liegen.

So handhaben wir Feiertage

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

Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je einer Doppelseite pro Woche. Die linke Seite ist für deine Termine. Wir haben sie dir zur Veranschaulichung hier auf der rechten Seite abgebildet. Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel* (1). Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die dein Wohlbefinden beeinflussen. So erkennst du Stressmuster schnell. Schon die wenigen Sekunden Reflexion, die dafür nötig sind, lenken den Fokus auf deinen Allgemeinzustand.

Die Achtsamkeitsampel erklärt

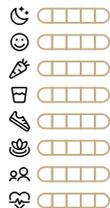
Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schlaf	☺	<input type="checkbox"/>	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune	☺	<input type="checkbox"/>	Wie geht es dir?
Ernährung	🍌	<input type="checkbox"/>	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken	🍵	<input type="checkbox"/>	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität	👉	<input type="checkbox"/>	Hast du dich genug bewegt?
Wellness	👉	<input type="checkbox"/>	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales	👉	<input type="checkbox"/>	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress	👉	<input type="checkbox"/>	Wie hoch ist dein Stresslevel?

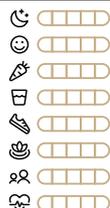
Unten steht ein Zitat oder ein Spruch (2). Rechts davon gibt es einen kleinen *Habit-Tracker* (3). Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen Tag der Woche. Mach täglich ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden oder ihr nicht nachgegangen bist. Du kannst die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

Mo

1



Di



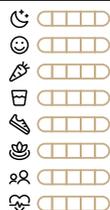
Mi



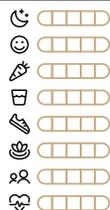
Do



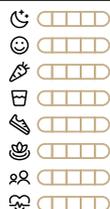
Fr



Sa



So



2

3

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



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. 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.

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

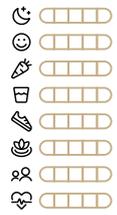
3

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.

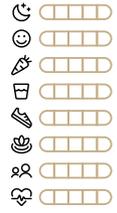
4

5

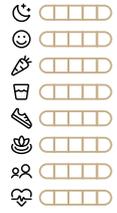
Mo



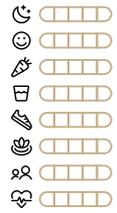
Di



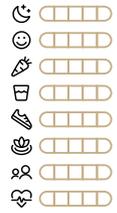
Mi



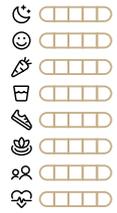
Do



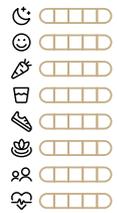
Fr



Sa



So



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



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

☺

☹

☹

☹

☹

☹

Di

☺

☹

☹

☹

☹

☹

Mi

☺

☹

☹

☹

☹

☹

Do

☺

☹

☹

☹

☹

☹

Fr

☺

☹

☹

☹

☹

☹

Sa

☺

☹

☹

☹

☹

☹

So

☺

☹

☹

☹

☹

☹

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



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.

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	Do	○ ○ ○ ○ ○ ○
2	Fr	○ ○ ○ ○ ○ ○
3	Sa	○ ○ ○ ○ ○ ○
4	So	○ ○ ○ ○ ○ ○
5	Mo	○ ○ ○ ○ ○ ○
6	Di	○ ○ ○ ○ ○ ○
7	Mi	○ ○ ○ ○ ○ ○
8	Do	○ ○ ○ ○ ○ ○
9	Fr	○ ○ ○ ○ ○ ○
10	Sa	○ ○ ○ ○ ○ ○
11	So	○ ○ ○ ○ ○ ○
12	Mo	○ ○ ○ ○ ○ ○
13	Di	○ ○ ○ ○ ○ ○
14	Mi	○ ○ ○ ○ ○ ○
15	Do	○ ○ ○ ○ ○ ○
16	Fr	○ ○ ○ ○ ○ ○
17	Sa	○ ○ ○ ○ ○ ○
18	So	○ ○ ○ ○ ○ ○
19	Mo	○ ○ ○ ○ ○ ○
20	Di	○ ○ ○ ○ ○ ○
21	Mi	○ ○ ○ ○ ○ ○
22	Do	○ ○ ○ ○ ○ ○
23	Fr	○ ○ ○ ○ ○ ○
24	Sa	○ ○ ○ ○ ○ ○
25	So	○ ○ ○ ○ ○ ○
26	Mo	○ ○ ○ ○ ○ ○
27	Di	○ ○ ○ ○ ○ ○
28	Mi	○ ○ ○ ○ ○ ○
29	Do	○ ○ ○ ○ ○ ○
30	Fr	○ ○ ○ ○ ○ ○
31	Sa	○ ○ ○ ○ ○ ○