

EIN GUTER PLAN MINI

2026

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

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

2027

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

01.01. Neujahr**06.01.** Heilige Drei Könige: *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt***08.03.** Internationaler Frauentag: *Berlin und Mecklenburg-Vorpommern***26.03.** Karfreitag**28.03.** Ostersonntag: *Brandenburg***29.03.** Ostermontag**01.05.** Tag der Arbeit**06.05.** Christi Himmelfahrt**16.05.** Pfingstsonntag: *Brandenburg***17.05.** Pfingstmontag**27.05.** Fronleichnam: *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland*

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

17.11. Buß- und Betttag: *Sachsen*

25.12. 1. Weihnachtsfeiertag

26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

Schulferien 2026

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnacht	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnacht
BW	22.12.25–05.01.26	–	30.03.–11.04.26	26.05.–05.06.26	30.07.–12.09.26	26.10.–30.10. + 31.10.26	23.12.26–09.01.27
BY	22.12.25–05.01.26	16.02.–10.02.26*	30.03.–10.04.26	26.05.–05.06.26	03.08.–14.09.26	02.11.–06.11. + 18.11.26***	24.12.26–08.01.27
BE	22.12.25–02.01.26	02.02.–07.02.26	30.03.–10.04. + 15.05.26	26.05.26	09.07.–22.08.26	19.10.–31.10.26	23.12.26–02.01.27
BB	22.12.25–02.01.26	02.02.–07.02.26	30.03.–10.04. + 15.05.26	26.05.26	09.07.–22.08.26	19.10.–30.10.26	23.12.26–02.01.27
HB	22.12.25–05.01.26	02.02.–03.02.26	23.03.–07.04.26	15.05.+ 26.05.26	02.07.–12.08.26	12.10.–24.10.26	23.12.26–09.01.27
HH	17.12.25–02.01.26	30.01.26	02.03.–13.03.26*	11.05.–15.05.26	09.07.–19.08.26	19.10.–30.10.26	21.12.26–01.01.27
HE	22.12.25–10.01.26	–	30.03.–10.04.26	–	29.06.–07.08.26	05.10.–17.10.26	23.12.26–12.01.27
MV	22.12.25–05.01.26	09.02.–20.02.26	30.03.–08.04.26	15.05+ 22.05.–26.05.26	13.07.–22.08.26	19.10.–24.10. + 26.11.–27.11.26	19.12.26–02.01.27
NI	22.12.25–05.01.26	02.02.–03.02.26	23.03.–07.04.26	15.05.+ 26.05.26	02.07.–12.08.26	12.10.–24.10.26	23.12.26–09.01.27
NRW	22.12.25–06.01.26	–	30.03.–11.04.26	26.05.26	20.07.–01.09.26	17.10.–31.10.26	23.12.26–06.01.27
RP	22.12.25–07.01.26	–	30.03.–10.04.26	–	29.06.–07.08.26	05.10.–16.10.26	23.12.26–08.01.27
SL	22.12.25–02.01.26	16.02.–20.02.26	07.04.–17.04.26	–	29.06.–07.08.26	05.10.–16.10.26	21.12.–31.12.26
SN	22.12.25–02.01.26	09.02.–21.02.26	03.04.–10.04. + 15.05.26	–	04.07.–14.08.26	12.10.–24.10.26	23.12.26–02.01.27
ST	22.12.25–05.01.26	31.01.–06.02.26	30.03.–04.04.26	26.05.–29.05.26	04.07.–14.08.26	19.10.–30.10.26	21.12.26–02.01.27
SH	19.12.25–06.01.26	02.02.–03.02.26**	26.03.–10.04.26	15.05.26	04.07.–15.08.26	12.10.–24.10.26	21.12.26–06.01.27
TH	22.12.25–03.01.26	16.02.–21.02.26	07.04.–17.04.26	15.05.26	04.07.–14.08.26	12.10.–24.10.26	23.12.26–02.01.27

* Heißen hier Frühjahrsferien ** Variabler Ferientag *** 18.11. Nur für Schüler*innen frei

Islamische Feiertage

Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen

18.02.–20.03.26 Ramadan

20.03.–22.03.26 Fastenbrechen

27.05.–29.05.26 Opferfest

16.06.26 Islamisches Neujahr

25.06.26 Ashura-Fest

25.08.26 Mevlid

Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend

02.04.–09.04.26 Pessach

22.04.26 Jom haAtzma'ut

22.05.–23.05.26 Schawuot

12.09.–13.09.26 Rosch ha-Schana

21.09.26 Jom Kippur

26.09.–02.10.26 Sukkot

04.10.26 Simchat Tora

05.12.–12.12.26 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. Übertrage also als Erstes die Feiertage für dein Bundesland auf diese Seiten. 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.

Do 01.01. Neujahr	Fr 20.03. Frühlingsanfang	●	○
---------------------------------	---	---	---

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 jede Woche ganz unten einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine

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"/> |
| Laune |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ernährung |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trinken |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aktivität |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wellness |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Soziales |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stress |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Gedankenregungen, 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!

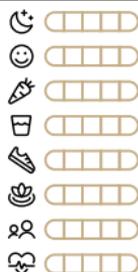
Mo 08.12.



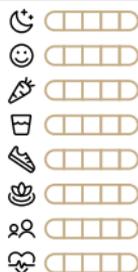
Di 09.12.



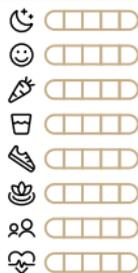
Mi 10.12.



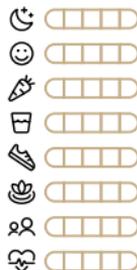
Do 11.12.



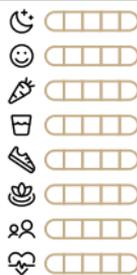
Fr 12.12.



Sa 13.12.



So 14.12.

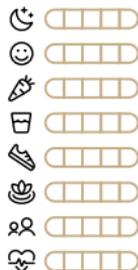


Eine schöne Achtsamkeitsübung zu Beginn dieses Planers ist das Loslassen von Erwartungen an ebendiese Achtsamkeit. Nicht weil wir von *Ein guter Plan* nicht an die Kraft der Achtsamkeit oder dieses Buch glauben. Sondern weil es dich ganz schön unter Druck setzen kann, wenn du dir vornimmst, dass das kommende Jahr gelassener, freudiger und achtsamer werden muss. Versuche, dich die nächsten zwölf Monate in Achtsamkeit zu üben. Manchmal wird es klappen, oft aber auch nicht. Das ist okay! Verstehe dieses Buch einfach nur als Einladung und nicht als Trainingsprogramm für mehr Wohlbefinden. Denn natürlich wirst du auch schlechte Tage, Tage voller Hektik und dann auch noch schlechte Tage voller Hektik erleben. Gehst du das Thema Achtsamkeit ohne Erwartungen an, werden diese Tage einfach nur schlechte Tage voller Hektik sein und kein Scheitern auf deinem Weg zu mehr Achtsamkeit.

»Manchmal ist es an der Zeit,
sich Zeit zu nehmen.« Katharina von Balbin

50. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:04–16:31 Uhr

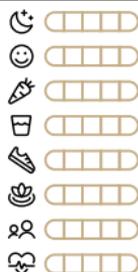
Mo 15.12.



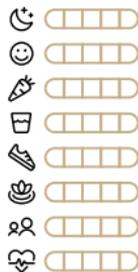
Di 16.12.



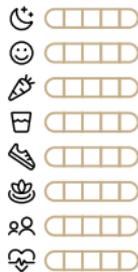
Mi 17.12.



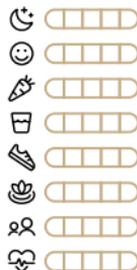
Do 18.12.



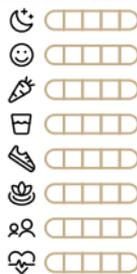
Fr 19.12.



Sa 20.12. ○



So 21.12. Winteranfang, kürzester Tag des Jahres



Eines der wichtigsten Mittel gegen Stress ist der sogenannte *Social Support*. Dabei kann die Unterstützung durch Familie, Freundeskreis und das soziale Netzwerk neben dem Ausdruck von Empathie auch ganz pragmatische Hilfestellung beinhalten. Die Gespräche helfen nämlich zusätzlich dabei, die Stressfaktoren realistisch einzuordnen und zu reflektieren. Hilfe und Zuspruch von anderen fungieren wie ein Puffer. Damit reduziert sich nicht nur die subjektive Wahrnehmung der Stressintensität, sondern es verringern sich auch die negativen Folgen von Stress. Der Austausch mit anderen Menschen über die eigenen Herausforderungen spielt eine maßgebliche Rolle für die mentale Gesundheit. Wie immer gilt aber, dass es individuelle Unterschiede gibt. Für einige Menschen ist der Dialog weniger wirksam als für andere.

»Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben,
in genug und mehr.« *Melody Beattie*

51. Woche
○○○○○○○○
☀️ 08:09–16:32 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 Do	○○○	17 Sa	○○○
2 Fr	○○○	18 So	○○○
3 Sa	○○○	19 Mo	○○○
4 So	○○○	20 Di	○○○
5 Mo	○○○	21 Mi	○○○
6 Di*	○○○	22 Do	○○○
7 Mi	○○○	23 Fr	○○○
8 Do	○○○	24 Sa	○○○
9 Fr	○○○	25 So	○○○
10 Sa	○○○	26 Mo	○○○
11 So	○○○	27 Di	○○○
12 Mo	○○○	28 Mi	○○○
13 Di	○○○	29 Do	○○○
14 Mi	○○○	30 Fr	○○○
15 Do	○○○	31 Sa	○○○
16 Fr	○○○		

01.01. Neujahr

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

