

EIN GUTER PLAN PRO

2026

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Anleitung Terminkalender, Reflexionen und Planungen

Wir erklären dir nun, wie du den Terminkalender-Teil von *Ein guter Plan Pro* benutzen kannst. Verwende nur die Werkzeuge, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir zum Beispiel nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es einfach. *Ein guter Plan Pro* begleitet dich ein Jahr lang, Tag für Tag. Quäle dich also nicht täglich mit Aufgaben, die dir gar nicht liegen.

So handhaben wir Feiertage

In der Wochenansicht sind nur die gesetzlichen deutschen Feiertage vermerkt! Übertrage also als Erstes die Feiertage für dein Bundesland auf diese Seiten. Du findest sie in der Jahresübersicht.

Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

In *Ein guter Plan Pro* stehen dir pro Woche insgesamt vier Seiten zur Verfügung: eine Doppelseite für deine Termine und eine Doppelseite für deine Aufgaben. Auf den Seiten für deine Termine findest du über dem Datum Hinweise auf bundesweite Feiertage in Beige und andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● und Neumond mit ○ markiert.

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

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

Bei Montag bis Freitag findest du ein Stundenraster von 7 bis 21 Uhr. Hast du Termine davor oder danach, kannst du sie in der freien Fläche vor und nach dem Stundenraster eintragen. Um Termine auf die Viertelstunde genau zu markieren, haben wir ein kleines Punktesystem entwickelt: Machst du einen Strich beim ersten Punkt, bedeutet das :15 Uhr. Der mittlere Punkt bedeutet :30 Uhr und der untere :45 Uhr. Machst du keinen Strich, ist dein Termin zur vollen Stunde.

7	:	
8	:	

Kein Fliegendreck, sondern Stundeneinteilungsmarkierungspunkterastersystem

Bei jedem Tag findest du unten die *Achtsamkeitsampel*. Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren bewerten, die dein Wohlbefinden stark beeinflussen. So erkennst du Stressmuster schnell. Schon die wenigen Sekunden Reflexion, die dafür nötig sind, lenken den Fokus auf deinen Allgemeinzustand.

Die Achtsamkeitsampel erklärt

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

Schlaf			Hast du gut und genug geschlafen?
Laune			Wie geht es dir?
Ernährung			Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken			Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität			Hast du dich genug bewegt?
Wellness			Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales			Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress			Wie hoch ist dein Stresslevel?

Auf der linken Seite findest du unten links den aktuellen Monat sowie die Kalenderwoche und rechts einen kleinen *Habit-Tracker*. Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mach einfach jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden oder ihr nicht nachgegangen bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung, die du am Ende des Terminkalender-Teils findest, definieren. Die Uhrzeiten unter dem Habit-Tracker nennen dir Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Die Zeiten basieren auf der Mitte von Deutschland, für dich weichen sie deswegen eventuell ein paar Minuten ab. Auf der rechten Seite steht unten jede Woche ein Zitat oder ein Spruch.

○○○○○○○
☀️ 08:14–16:39 Uhr

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

Der Aufbau der Wochenansicht: Notizen und Aufgaben

Auf der zweiten Doppelseite gibt es viel Platz für deine Notizen und Aufgaben. Die leere Fläche auf der linken Seite ist für deine Notizen, Kritzeleien und alles, was keine konkrete Aufgabe ist. Unten findest du Platz, um Dankbarkeit zu artikulieren. Das macht nachweislich glücklich. Schreibe hier besonders gute und schöne Begebenheiten auf, aber hab auch keine Scheu vor scheinbar Belanglosem. Oft steckt in den kleinen Dingen viel Gutes. Es wäre schade, wenn du das übersehen würdest. Daneben gibt es jede Woche einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstöße, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. Für Achtsamkeitstipps, die mit  markiert sind, findest du die passende Quellenangabe auf einguterplan.de/quellen.

Die rechte Seite ist für deine Aufgaben. Beim *Fokus der Woche* kannst du der Woche ein bestimmtes Überthema geben. Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikromanagement zu verfallen, dich von einer kleinen Aufgabe zur nächsten zu hangeln und dabei das große Ganze zu übersehen. Einen Fokus zu bestimmen ist gar nicht so einfach, aber auch hier gilt: Darüber nachzudenken ist eigentlich wichtiger als das Ausfüllen.

Auf derselben Seite findest du ganz links am Rand die *1-2-3-Technik*. Das ist hier so unscheinbar platziert, weil diese Art der Aufgabenpriorisierung nicht für alle Menschen geeignet ist. Aber wenn du oft Probleme hast, dich zu fokussieren, empfehlen wir das System sehr. Bei 1 trägst du die wichtigste Aufgabe der Woche ein, bei 2 etwas weniger wichtige und bei 3 noch kleinere To-dos. Der Aufgabenbereich selbst ist augenscheinlich gepunktet. Ob du die Punkte einfach als Hilfe nutzt, um gerade zu schreiben, oder ein Bulletpoint-System etablieren möchtest, bleibt dir überlassen. Falls du dich für Letzteres entscheidest, findest du hier etablierte Symbole, mit denen du dich organisieren kannst. Verwende gern auch eigene Zeichen. Eine ausführliche Anleitung dazu findest du auf einguterplan.de/einguterpunkt.

•	Aufgabe		_____
X	Aufgabe erledigt		_____
>	Aufgabe verschoben		_____
<	Aufgabe geplant		_____
—	Notiz		_____

Oder definiere eigene:

Die Monatsreflexion

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

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

Die abschließende *Schnellreflexion* basiert locker auf etablierten psychologischen Selbsttests und kann Hinweise auf deinen persönlichen Leidensdruck geben. Bewerte dazu von 1 bis 5, wie stark du den Aussagen zustimmst. Dieser Test ist natürlich in keinsten Weise eine Diagnose, sondern auch hierbei geht es eher darum, den Blick auf dein Inneres zu lenken. Interessant ist die Veränderung über das Jahr und ob du Tendenzen erkennst. Kreuzt du bei der Mehrheit der Aussagen immer wieder 2 und weniger an, könnte dies darauf hinweisen, dass du einen großen Leidensdruck verspürst. Was das bedeutet und was du dann tun kannst, erfährst du auf einguterplan.de/leidensdruck.

Die Monatsplanung

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

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

Abschließend geht es um deine Gewohnheiten. Was möchtest du regelmäßig machen oder zukünftig sein lassen? Es gibt unzählige Beispiele für kleine, konstante Aktionen, die dein Leben Tag für Tag bereichern. Entscheide dich also für maximal drei und verfolge sie mit den drei Kreisen der Monatsansicht links. Mach dazu einfach ein Kreuzchen in dem entsprechenden Kreis. Beispiel: Du möchtest jeden Morgen 20 Minuten Yoga machen. Das trägst du bei *Meine drei Monatsgewohnheiten* bei 1 ein. Hast du an einem Tag Yoga gemacht, kreuzt du beim entsprechenden Tag in der Monatsansicht den ersten Kreis an. Wir empfehlen, nicht zu viele neue Gewohnheiten etablieren oder alte ablegen zu wollen – hier ist weniger wirklich mehr. Dir jeden Monat Gewohnheiten zu überlegen macht vielleicht Spaß – nach einer Weile zu merken, dass du das alles gar nicht umsetzt, ist aber frustrierend. Ist dir das alles zu viel, kannst du auch einfach nur eine Gewohnheit pflegen und diese in der Wochenansicht tracken.

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

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

2026	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1 23
2	2	2 6	2 10	2	2	2
3	3	3	3	3 Karfreitag	3	3
4	4	4	4	4 19	4*	4
5	5 2	5	5	5*	5	5
6*	6	6	6	6 Ostermontag 15	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8*	8	8	8 24
9	9	9 7	9 11	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11 20	11
12	12 3	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 16	13	13
14	14	14	14	14	14 Christi Himmelfahrt	14
15	15	15	15	15	15	15 25
16	16	16 8	16 12	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18 21	18
19	19 4	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20 17	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22 26
23	23	23 9	23 13	23	23	23
24	24	24	24	24	24*	24
25	25	25	25	25	25 Pfingstmontag 22	25
26	26 5	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27 18	27	27
28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29 27
30	30	30	30 14	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31

06.01. Heilige Drei Könige: Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt
08.03. Internationaler Frauentag: Berlin und Mecklenburg-Vorpommern
05.04. Ostersonntag: Brandenburg
24.05. Pfingstsonntag: Brandenburg
04.06. Fronleichnam: Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland

Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
1	1	1	1	1*	1
2	2	2	2	2 ⁴⁵	2
3	3 ³²	3	3 Tag der Dt. Einheit	3	3
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	7 ⁵⁰
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
12	12	12	12 ⁴²	12	12
13 ²⁹	13	13	13	13	13
14	14	14 ³⁸	14	14	14 ⁵¹
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
19	19	19	19 ⁴³	19	19
20 ³⁰	20	20*	20	20	20
21	21	21 ³⁹	21	21	21 ⁵²
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	26 2. Weihnachtstag
27 ³¹	27	27	27	27	27
28	28	28 ⁴⁰	28	28	28 ⁵³
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30 ⁴⁹	30
31	31 ³⁶		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

2027	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	Neujahr	1 ⁵	1 ⁹	1	1 Tag der Arbeit	1
2		2	2	2	2	2
3		3	3	3	3 ¹⁸	3
4	1	4	4	4	4	4
5		5	5	5 ¹⁴	5	5
6*		6	6	6	6 Christi Himmelfahrt	6
7		7	7	7	7	7 ²³
8		8 ⁶	8* ¹⁰	8	8	8
9		9	9	9	9	9
10		10	10	10	10 ¹⁹	10
11	2	11	11	11	11	11
12		12	12	12 ¹⁵	12	12
13		13	13	13	13	13
14		14	14	14	14	14 ²⁴
15		15 ⁷	15 ¹¹	15	15	15
16		16	16	16	16*	16
17		17	17	17	17 Pfingstmontag ²⁰	17
18	3	18	18	18	18	18
19		19	19	19 ¹⁶	19	19
20		20	20	20	20	20
21		21	21	21	21	21 ²⁵
22		22 ⁸	22 ¹²	22	22	22
23		23	23	23	23	23
24		24	24	24	24 ²¹	24
25	4	25	25	25	25	25
26		26	26 Karfreitag	26 ¹⁷	26	26
27		27	27	27	27*	27
28		28	28*	28	28	28 ²⁶
29			29 Ostermontag ¹³	29	29	29
30			30	30	30	30
31			31		31 ²²	

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

08.03. Internationaler Frauentag: Berlin und Mecklenburg-Vorpommern

28.03. Ostersonntag: Brandenburg

16.05. Pfingstsonntag: Brandenburg

27.05. Fronleichnam: Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland

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

17.11. Buß- und Bettag: Sachsen

Schulferien 2026

Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
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, nicht für Lehrer*innen

AT	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BU	24.12.25–06.01.26	09.02.–15.02.26	28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	04.07.–06.09.26	27.10.–30.10. + 11.11.26	24.12.26–06.01.27
KA	24.12.25–06.01.26	09.02.–15.02.26	19.03. + 28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	11.07.–13.09.26	30.10.26	24.12.26–06.01.27
NI	24.12.25–06.01.26	02.02.–08.02.26	28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	04.07.–06.09.26	27.10.–30.10. + 15.11.26	24.12.26–06.01.27
OB	24.12.25–06.01.26	16.02.–22.02.26	28.03.–06.04.26	04.05. + 23.05.25.05.26	11.07.–13.09.26	27.10.–30.10.26	24.12.26–06.01.27
SB	24.12.25–06.01.26	09.02.–15.02.26	28.03.–06.04.26	11.07.–25.05.26	13.09.26	24.09. + 27.10.–30.10.26	24.12.26–06.01.27
ST	24.12.25–06.01.26	16.02.–22.02.26	19.03. + 28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	11.07.–13.09.26	27.10.–30.10.26	24.12.26–06.01.27
TI	24.12.25–06.01.26	09.02.–15.02.26	19.03. + 28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	11.07.–13.09.26	27.10.–30.10.26	24.12.26–06.01.27
VO	24.12.25–06.01.26	09.02.–15.02.26	19.03. + 28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	11.07.–13.09.26	27.10.–30.10.26	24.12.26–06.01.27
WI	24.12.25–06.01.26	02.02.–08.02.26	28.03.–06.04.26	23.05.–25.05.26	04.07.–06.09.26	27.10.–30.10. + 15.11.26	24.12.26–06.01.27

Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage
01.01.26 Neujahr
06.01.26 Heilige Drei Könige
06.04.26 Ostermontag
01.05.26 Staatsfeiertag
14.05.26 Christi Himmelfahrt
25.05.26 Pfingstmontag

04.06.26 Fronleichnam
15.08.26 Mariä Himmelfahrt
26.10.26 Nationalfeiertag
01.11.26 Allerheiligen
08.12.26 Mariä Empfängnis
25.12.26 Weihnachten
26.12.26 Stefanitag

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

Islamische Feiertage

Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend
02.04.–09.04.26 Pessach
22.04.26 Jom ha'Atzma'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

Geburtstage

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Das ist 2025 passiert

Das war schwierig

Das habe ich gut gemacht

Ziele und Wünsche

Das wird eine Herausforderung

Darauf freue ich mich

11.12.

12.12.

13.12.

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

☾					
☺					
🥕					
🥛					
👣					
🌸					
👫					
👩👦					

☾★					
☺					
🥕					
🥛					
🔑					
👤					
👤					
👤					

So

14.12.

☾★					
☺					
🥕					
🥛					
🔑					
👑					
👤👤					
👤					

Dankbarkeit

Eine schöne Achtsamkeitsübung zu Beginn dieses Planers ist das Loslassen von Erwartungen an eben-diese Achtsamkeit. Nicht weil wir von *Einguter 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.

1

2

2

3

3

3

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



18.12.

19.12.

20.12. ○

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

☾★					
☺					
🥕					
🥛					
🔑					
👤					
👤					
👤					

So

Winteranfang
21.12.

☾★					
☺					
🥕					
🥛					
🔑					
👑					
👤👤					
👤					

Dankbarkeit

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.

1

2

2

3

3

3

Reflexion Dezember

Das ist diesen Monat passiert

Das war schwierig

Das habe ich gut gemacht

Schnellreflexion

Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet	☐ ☐ ☐ ☐
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 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 konnte mich gut konzentrieren	☐ ☐ ☐ ☐

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	○○○

Ziele und Wünsche

Das wird eine Herausforderung

Darauffreue ich mich

Meine drei Monatsgewohnheiten

1

2

3

Meine Wochengewohnheit

Das ist 2026 passiert

Das war schwierig

Das habe ich gut gemacht

Deine Highlights 2026

Sammle hier die tollen Momente des Jahres. Diese kleine Liste des Glücks kann dir helfen, dich an gute Zeiten zu erinnern und Dankbarkeit zu fühlen.

Verleihliste

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

