

EIN GUTER PLAN

2026

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 2026	240
Geschenkideen	242
Reisen	243
Anschaffungen	244
Verleihliste	245
Bücher und Medien	246
Stundenpläne	248
Notizen	252

2026	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	1 Neujahr ¹	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	4 ¹⁹	4*
5	5 ²	5	5	5*	5	5
6*	6	6	6	6 ¹⁵ Ostermontag	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 ²² Pfingstmontag	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 ²⁷
30			30 ¹⁴	30	30	30
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 Bettag: Sachsen

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

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.–20.02.26*	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	27.10.–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	23.05.–25.05.26	11.07.–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		Islamische Feiertage	Jüdische Feiertage	
Nur gesetzliche Feiertage	04.06.26	Fronleichnam	Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen	Jeder Festtag beginnt am Vorabend
01.01.26 Neujahr	15.08.26	Mariä Himmelfahrt		02.04.–09.04.26 Pessach
06.01.26 Heilige Drei Könige	26.10.26	Nationalfeiertag	18.02.–20.03.26 Ramadan	22.04.26 Jom haAtzma'ut
06.04.26 Ostermontag	01.11.26	Allerheiligen	20.03.–22.03.26 Fastenbrechen	22.05.–23.05.26 Schawuot
01.05.26 Staatsfeiertag	08.12.26	Mariä Empfängnis	27.05.–29.05.26 Opferfest	12.09.–13.09.26 Rosch ha-Schana
14.05.26 Christi Himmelfahrt	25.12.26	Weihnachten	16.06.26 Islamisches Neujahr	21.09.26 Jom Kippur
25.05.26 Pfingstmontag	26.12.26	Stefanitag	25.06.26 Ashura-Fest	26.09.–02.10.26 Sukkot
			25.08.26 Mevlid	04.10.26 Simchat Tora
				05.12.–12.12.26 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.

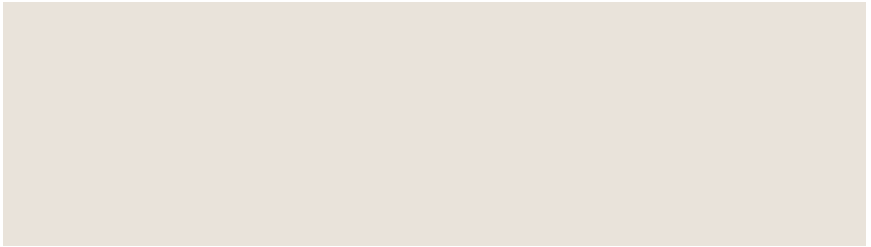
Heute kombinieren wir all diese Ansätze mit der sozialpolitischen Grundannahme, dass die Prävention von Erschöpfung und die Vermeidung von Stress nicht allein auf das Individuum abgewälzt werden dürfen. Natürlich kann jeder Mensch einen positiven Beitrag für ein Leben in Balance leisten, aber wir dürfen 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 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, 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	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Aktiv	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Albern	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Angespannt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Ängstlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Apathisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Argwöhnisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Arrogant	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Aufgedreht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Ausgeglichen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Ausgelaugt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Bedrückt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Befreit	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Befriedigt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Begeistert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Begierig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Behütet	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Bekümmert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Belastet	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Beleidigt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Belustigt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Berührt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Beschämt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Besorgt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Betroffen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Betrübt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Beunruhigt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Boshaft	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Charmant	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Dankbar	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Desinteressiert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Distanziert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Dünnhäutig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Durcheinander	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Eifersüchtig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Eingeengt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Einsam	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Empathisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Empfindlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Empört	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Energielos	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Energisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Engagiert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Enthemmt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Enthusiastisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Entmutigt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Entschlossen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Entspannt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Enttäuscht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Erfüllt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Erheitert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Erniedrigt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Ernüchtert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Erregt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Erschöpft	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Erwartungslos	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Erwartungsvoll	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Euphorisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Extrovertiert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Faul	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-
Feindselig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-	Frei	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-

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 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	Wohll wollen
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.

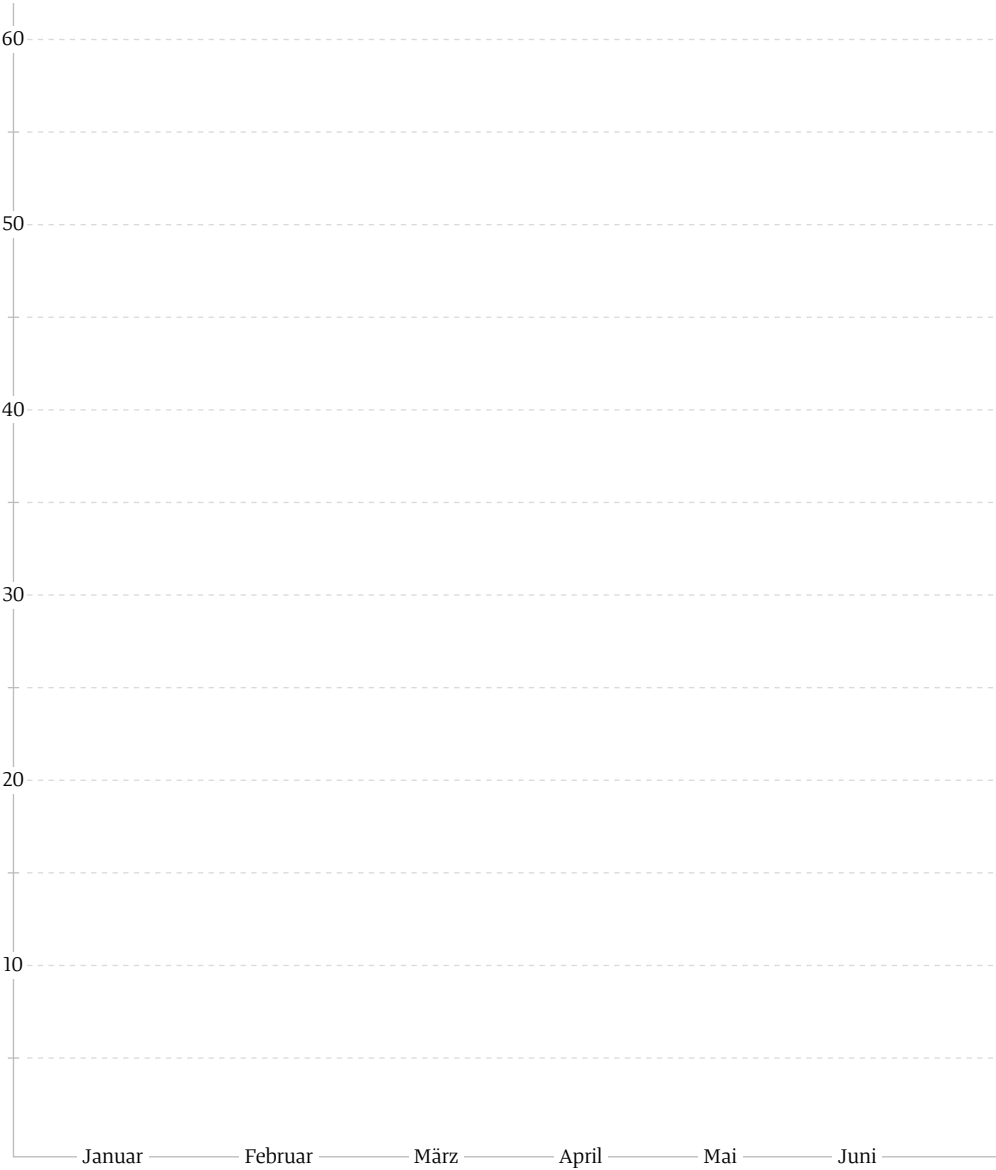
Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Gläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr du das Bedürfnis gern erfüllt hättest, und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

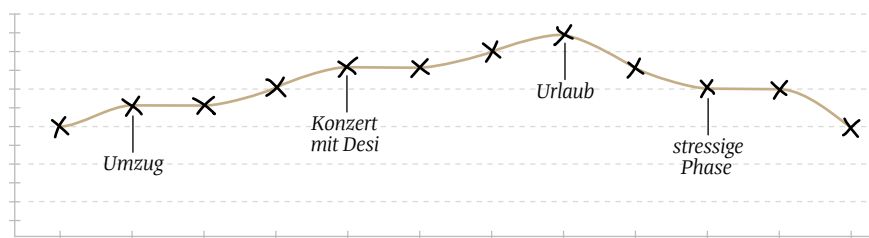
Deine Farben: ☐ Wunsch ☐ Wirklichkeit

			
Sicherheit	Nahrung	Schlaf	Energie
			
Ruhe	Liebe	Freude	Abenteuer
			
Autonomie	Bewegung	Sexualität	Wissen
			
Sinn	Routine	Nähe	Gemeinschaft

Jahresübersicht Selbstreflexion Psyche

In jeder Monatsreflexion dieses Planers findest du die *Selbstreflexion 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	☺ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	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?

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

22.12.

1



Progress bars for the first day of the week, each consisting of five empty boxes.

Di

23.12.



Progress bars for the second day of the week, each consisting of five empty boxes.

Mi

24.12.

Heiligabend

2



Progress bars for the third day of the week, each consisting of five empty boxes.

Do

25.12.

1. Weihnachtsfeiertag

4



Progress bars for the fourth day of the week, each consisting of five empty boxes.

Fr

26.12.

2. Weihnachtsfeiertag



Progress bars for the fifth day of the week, each consisting of five empty boxes.

Sa

27.12.



Progress bars for the sixth day of the week, each consisting of five empty boxes.

So

28.12.

Seite 60–61 und 82–83

3



Progress bars for the seventh day of the week, each consisting of five empty boxes.

5

6

7

Dezember

52. Woche

»Nichts im Leben ist so wichtig, wie du denkst, während du darüber nachdenkst.« *Daniel Kahneman*

☀ 08:13–16:36 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

Aufgabe erledigt

Aufgabe verschoben

Aufgabe geplant

Notiz

Oder definiere eigene:

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

2

3

3

3

3

4

5

Fühlst du dich gehetzt und total unter Strom, ist genau das der Moment, in dem du Achtsamkeit am meisten brauchst – und gleichzeitig derjenige, in dem es dir vermutlich am schwersten fällt, achtsam zu sein. Denn mal ehrlich: Wer setzt sich mitten in der Hektik wirklich hin und atmet erst einmal tief durch? Genau deshalb funktioniert Achtsamkeit dann am besten, wenn du sie schon vorher geübt hast. Baue dir in den ruhigeren Phasen eine kleine, einfache Routine auf – und zwar so, dass sie irgendwann ganz automatisch abläuft. Atme vielleicht jeden Morgen 2 Minuten bewusst ein und aus oder beende den Tag abends mit einem kurzen Ritual. Dieses Training kann dir in hektischen Momenten helfen, nicht völlig im Autopiloten zu versinken. So hast du genau das parat, was dir hilft: einen Anker, der dich wieder kurz zu dir selbst zurückholt.

Das ist 2025 passiert

Das war schwierig

Das habe ich gut gemacht

Ziele und Wünsche

Das wird eine Herausforderung

Darauf freue ich mich

Mo	05.01.	      
Di	06.01.	      
Mi	07.01.	      
Do	08.01.	      
Fr	09.01.	      
Sa	10.01.	      
So	11.01.	      

1

2

2

3

3

3

Manchmal scheuen wir uns davor, schwierige Gespräche mit anderen zu führen – aus Angst vor Streit, Ablehnung oder Verletzungen. Diese Vermeidung verschenkt jedoch großes Potenzial für die Beziehung. Studien zeigen, dass wir oft unterschätzen, wie harmonisch und konstruktiv die vermeintlichen Streitgespräche tatsächlich verlaufen können. Wenn wir also den Mut aufbringen, unsere Sorgen respektvoll zu teilen, erleben wir häufig Verständnis und Nähe – und nicht die erwartete Ablehnung. Meist ergeben sich demnach echte Chancen statt Risiken, wenn wir den ersten Schritt wagen und unliebsame Themen ansprechen.⁹

Mo	12.01.	      
Di	13.01.	      
Mi	14.01.	      
Do	15.01.	      
Fr	16.01.	      
Sa	17.01.	      
So	18.01. 	      

Atemübungen, Yoga, Meditation – all das hilft gegen akuten Stress. Aber nicht jede Belastung lässt sich damit aus der Welt schaffen. Oft hat Stress strukturelle Ursachen: finanzielle Unsicherheit, hohe Arbeitsbelastung, Care-Arbeit, gesellschaftlichen Druck, Diskriminierung, Existenzängste. Frag dich regelmäßig: Ist mein Stress wirklich ein individuelles Problem – oder reagiere ich auf Umstände, die größer sind als ich und die ich auch gar nicht zu verantworten habe? Diese Reflexion nimmt dir nicht den Stress, aber sie hilft dir, Schuldgefühle abzubauen. Nicht du bist falsch, wenn du erschöpft bist – vielleicht lastet einfach zu viel auf deinen Schultern. Und genau da beginnt echte Selbstfürsorge: beim Verstehen der Ursache, nicht beim Optimieren der Symptome.

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.

😊	☐	☐	☐	☐	_____
😊	☐	☐	☐	☐	_____
👉	☐	☐	☐	☐	_____
🍵	☐	☐	☐	☐	_____
👉	☐	☐	☐	☐	_____
👉	☐	☐	☐	☐	_____
👉	☐	☐	☐	☐	_____
👉	☐	☐	☐	☐	_____

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

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.

Geschenkideen

Die besten Geschenkideen erzählen einem die zu Beschenkenden selbst – man muss sich nur zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

Für wen?

Was?

Verleihliste

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

Bücher und Medien

Sammle hier Titel von Büchern, die du lesen, von Podcasts, die du hörst, und die Namen der Filme/Serien, die du sehen möchtest.

Stundenplan

von _____ bis _____

