

EIN GUTER PLAN EDU

2025/2026

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung	5
Hinweise	6
Jahresübersichten	8
Schulferien	12
Geburtstage	13
Stundenpläne	14

Teil 1: Lebensplaner

Anleitung Lebensplaner	18
------------------------	----

Stand der Dinge

Selbsteinschätzung Achtsamkeit	20
Das Lebensnetz	22
Lebensnetz-Reflexion	23

Über dich

Deine Gefühlswelt	24
Werte und Leitsätze	26

Gewohnheiten

Eine gute Nacht	28
Online	29
Deine Gewohnheiten	30

Zukunft

Erfolgsreflexion	32
Eimerliste	33
Deine Ziele	34
Denke an deine Freund*innen	36
Eine gute Tat	37
Vielen Dank	38

Tools

Selbstfürsorge	40
Priorisieren mit der 1-2-3-Technik	41
Burnout-Reflexion	42
Jahresübersicht Selbstreflexion Psyche	44
Jahresgewohnheiten	46
Dein Jahr in Pixeln	47

Teil 2: Terminkalender

Anleitung Terminkalender	48
Terminkalender	54

Teil 3: Listen und Notizen

Deine Highlights 2025/2026	240
Reisen	242
Anschaffungen	243
Deadlines und besondere Ereignisse	244
Bücher und Medien	245
Notizen	246

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	1	1	1	Tag der Arbeit
2		2	2	2	2	2
3		3	3	3	3	18
4	1	4	4	4	4	4
5		5	5	5	5	5
6*		6	6	6	6	Christi Himmelfahrt
7		7	7	7	7	7
8		8	8*	8	8	8
9		9	9	9	9	9
10		10	10	10	10	19
11	2	11	11	11	11	11
12		12	12	12	12	12
13		13	13	13	13	13
14		14	14	14	14	14
15		15	15	15	15	15
16		16	16	16	16*	16
17		17	17	17	17	Pfingstmontag
18	3	18	18	18	18	18
19		19	19	19	19	19
20		20	20	20	20	20
21		21	21	21	21	21
22		22	22	22	22	22
23		23	23	23	23	23
24		24	24	24	24	21
25	4	25	25	25	25	25
26		26	26	26	26	26
27		27	27	27	27*	27
28		28	28*	28	28	28
29			29	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 Betttag: Sachsen

[illegible]

[illegible]

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/Lernen/Studieren 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	

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	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	+	-

Eine gute Nacht

Schlafprobleme können großen Einfluss auf dein Wohlbefinden haben. Betrachte nun dein aktuelles Schlafverhalten bzw. Faktoren, die Einfluss auf dieses haben können, und bewerte folgende Aussagen von 1 (*stimme nicht zu*) bis 10 (*stimme voll zu*).

Ich konsumiere ab nachmittags kein Koffein oder Aufputzmittel mehr	
Ich konsumiere abends weder Alkohol noch Nikotin oder Drogen	
Ich schaue zwei Stunden vorm Schlafengehen auf keine Bildschirme mehr	
Ich vermeide aufreibende Inhalte (Nachrichten, Filme) vorm Schlafengehen	
Ich betreibe keinen aktivierenden, intensiven Sport vorm Schlafengehen	
Ich esse abends eher leicht und gehe nicht mit vollem Magen ins Bett	
Ich gehe regelmäßig zur etwa gleichen Uhrzeit ins Bett	
Ich bin müde und meine Gedanken sind ruhig, wenn ich mich schlafen lege	
Ich empfinde Lautstärke und Lichtverhältnisse sowie Liegekomfort als ideal	
Ich schlafe gut und schnell ein	
Ich wache nachts nicht oder nur selten auf und schlafe dann leicht wieder ein	
Ich schlafe jede Nacht sieben bis neun Stunden	
Ich wache entspannt und ausgeruht auf	
Ich komme leicht und ohne Überwindung aus dem Bett	
Ich fühle mich tagsüber fit und brauche selten Mittagsschlaf	
Gesamtzahl (<i>maximal 150 Punkte</i>)	

Generell sind über 90 Punkte ein gutes Zeichen, aber wichtiger ist, ob *du* mit deiner Schlafqualität zufrieden bist. Unser Schlaftagebuch *Eine gute Nacht* kann dir helfen, diese zu verbessern. Du findest es unter einguterplan.de/einegutenacht. Bei pathologischen Schlafproblemen solltest du dich aber immer an Fachpersonal wenden.

Deine Gewohnheiten

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du in den nächsten Monaten verfolgen möchtest. Beschreibe auch, warum du gerade diese Gewohnheiten gewählt hast. Wenn du dir die Motivation hinter deinen Gewohnheiten bewusst machst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du sie wirklich pflegst. Übertrage deine Gewohnheiten gern in den Habit-Tracker, den du in den Monatsplanungen des Terminkalender-Teils findest. Du kannst natürlich auch Gewohnheiten, die du als negativ einschätzt und reduzieren möchtest, aufschreiben. Mach in diesem Fall immer dann ein Kreuzchen, wenn du deiner negativen Gewohnheit nicht nachgegangen bist.

1. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Was erhoffst du dir davon?

2. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Was erhoffst du dir davon?

3. Gewohnheit

Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen/ablegen? Was erhoffst du dir davon?

Burnout-Reflexion

Burnout beschreibt den Zustand des Nicht-mehr-Könnens. Häufig ist diese Erschöpfung emotionaler Natur, aber die Ursachen und die Symptome können sehr vielfältig sein. Betroffene verspüren einen massiven Leidensdruck, haben den Eindruck, gescheitert zu sein, und fühlen sich meist allein(gelassen). Häufig wird sich erst spät eingestanden, dass das Ende der eigenen Kräfte erreicht ist. Deswegen ist es sinnvoll, alle drei Monate über die Anzeichen zu reflektieren. Bewerte dazu folgende Faktoren von 1 (*gar nicht*) bis 10 (*sehr stark*).

	Q3 2025	Q4 2025	Q1 2026	Q2 2026	Q3 2026
Ich habe wenig Kontrolle in der Schule / im Studium					
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Leistung					
Ich habe sehr hohe Ansprüche an meine Leistung					
Ich bekomme wenig Lob für meine Leistung					
Ich denke konstant an meine Aufgaben					
Ich spüre keine Zugehörigkeit in der Schule / im Studium					
Ich finde, mein Umfeld passt nicht zu meinen Werten					
Ich denke, ich werde unfair behandelt					
Ich erledige Aufgaben, selbst wenn ich nicht fit bin					
Ich wurde darauf hingewiesen, dass ich gestresst wirke					
Ich werde zu viel kritisiert					
Ich bin ständig gestresst oder angespannt					
Ich schlafe unruhig oder zu wenig					
Ich esse unregelmäßig oder gehetzt					
Ich habe wenig Struktur und Routinen					
Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen					
Ich nehme mir wenig Zeit für Sport oder Hobbys					
Ich nehme mir wenig Zeit für private Kontakte					
Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr					
Ich bekomme privat kaum Lob oder Zuneigung					
Ich erfahre keine Gruppenzugehörigkeit im Privatleben					
Ich fühle mich schuldig, wenn ich wenig leiste					
Ich fühle mich überfordert					

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 jährlich, monatlich und wöchentlich tracken, wähle einfach ein bis zwei Arten aus. *Ein guter Plan Edu* begleitet dich vierzehn Monate 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. Über dem Datum findest du manchmal Hinweise auf besondere Tage oder auf bestimmte Techniken an anderer Stelle im Buch in Grau (1). Bundesweite Feiertage sind in Beige (2). Wir haben Vollmond mit ● und Neumond mit ○ markiert.

Jeder Tag hat unten eine *Achtsamkeitsampel* (3). 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?

Auf der linken Seite findest du unten den aktuellen Monat und die Kalenderwoche (4). Daneben findest du ein Zitat oder einen Spruch (5). Rechts davon gibt es einen kleinen Habit-Tracker (6). 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.

1

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

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

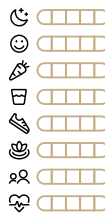
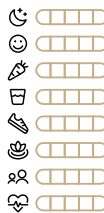
17

18

19

20

21



3

10

8

4

5

6

Bei den Tagen Montag bis Samstag findest du ein Stundenraster von 7 bis 21 Uhr (7). 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.

Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Unten gibt es Platz für deine Aufgaben (8). Bei *Fokus der Woche* kannst du der Woche ein bestimmtes Überthema geben (9). Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikro-management 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, die du schon aus dem Lebensplaner kennst (10). 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 mal weniger wichtige 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:

•	Aufgabe	Oder definiere eigene	•	•	_____
X	Aufgabe erledigt		•	•	_____
>	Aufgabe verschoben		•	•	_____
<	Aufgabe geplant		•	•	_____
—	Notiz		•	•	_____

Rechts neben dem Aufgabenbereich findest du unsere beliebten Achtsamkeitstipps (11). Jede Woche gibt es einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstöße, die dich mal mehr oder mal weniger inspirieren werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Die Quellenangaben haben wir auf einguterplan.de/quellen aufgelistet.

7

7

8

8

9

9

10

10

11

11

12

12

13

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

19

19

20

20

21

21



1

2

2

3

3

3

Mo25.08.	Di26.08.	Mi27.08.
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
1		
2		
2		
3		
3		
3		

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

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

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

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

20.09. Weltkindertag: Thüringen

Ziele und Wünsche

Das wird eine Herausforderung

Darauf freue ich mich

Das ist im letzten Halbjahr passiert

Das war schwierig

Das habe ich gut gemacht

Deine Highlights 2026/2026

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.

Deadlines und besondere Ereignisse

Sammle hier alle wichtigen Termine für Prüfungen, Abgaben und Ähnliches.

Was?

Wann?

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.



Zusatzmaterial für Lehrer*innen

2025/2026

Hilfreich im Alltag, wertvoll für die Haltung

Ein guter Plan Edu unterstützt dich dabei, Achtsamkeit, Selbstreflexion und Resilienz in deinem Schulalltag zu stärken – auch dann, wenn die Tage voll sind. Gerade in Phasen, in denen du zahlreiche To-dos auf deiner Liste hast und viel im Blick behalten musst, kann dir vorrangig eines den Rücken stärken: Struktur. Und genau dafür gibt es dieses Zusatzmaterial. Du findest hier eine Sammlung von praktischen Vorlagen, die dich in deiner Organisation und Planung im Schuljahr unterstützen und entlasten können, denn ein gutes System schafft sowohl Zeit als auch Klarheit. Gute Planung und Reflexion sind hilfreiche Wegweiser, um durch die Aufgabenberge zu manövrieren. In dieser Materialsammlung findest du die wichtigsten Tabellen, Pläne und Listen, um einen guten Überblick zu behalten, und weitere nützliche Vorlagen, die dir Raum für Beobachtungen, bewusste Momente und eine Perspektive von wertschätzender Kommunikation bieten.

Auch schulische Organisation findet inzwischen zu einem großen Teil digital statt. Diese Materialien sind eine Ergänzung dieser digitalen Systeme und bewusst analog konzipiert. Denn auch das Schreiben mit der Hand – sei es auf Papier oder Tablet – ist eine achtsame Praxis. Neurowissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass beim Schreiben mit einem Stift andere neuronale Netzwerke aktiviert werden als beim Tippen auf einer Tastatur. Das betrifft vor allem die neuronalen Netzwerke, die mit der tieferen Verarbeitung und langfristigen Speicherung von Informationen in Verbindung stehen. Das handschriftliche Dokumentieren hilft insofern nicht nur dabei, Gedanken und Beobachtungen bewusster zu erfassen, sondern stärkt auch die Selbstwahrnehmung, also die Fähigkeit, eigene Reaktionen, Bedürfnisse und Denkmuster besser zu erkennen und einzuordnen. Dadurch kann man ein steigendes Stresslevel früher erkennen, Entscheidungen bewusster treffen und persönliche Grenzen besser wahren. Wir von *Ein guter Plan* wissen, dass der Schulalltag und die große Aufgabe, vor der Lehrkräfte heute stehen, oft sehr herausfordernd sein können. Wir wissen aber auch, dass ein einfaches »Gut gemacht«, eine kurze Pause zum Durchatmen und bewusste Entschleunigung manchmal einen großen Unterschied machen können.

Und so hoffen wir, dass dir diese Vorlagen den Rücken freihalten, wenn es mal wieder viel wird, und dass sie dir kleine Momente des Überblicks, der Ruhe oder einfach eines »Ah, gut, dass ich das notiert habe!« schenken. So wird aus Planung Präsenz – und dein Schuljahr ein kleines bisschen leichter.

Und nun: Auf ein gutes Jahr und viele achtsame und erfüllende Momente!

*Carina Stöwe, Geschäftsführerin von Ein guter Verlag,
und das EGP-Team*

2025	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun
1	1 Neujahr ¹	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2	2	2 ²³
3	3	3 ⁶	3 ¹⁰	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5 ¹⁹	5
6*	6 ²	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7 ¹⁵	7	7
8	8	8	8*	8	8*	8*
9	9	9	9	9	9	9 Pfingstmontag ²⁴
10	10	10 ⁷	10 ¹¹	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12 ²⁰	12
13	13 ³	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14 ¹⁶	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16 ²⁵
17	17	17 ⁸	17 ¹²	17	17	17
18	18	18	18	18 Karfreitag	18	18
19	19	19	19	19	19 ²¹	19*
20	20 ⁴	20	20	20*	20	20
21	21	21	21	21 ¹⁷ Ostermontag	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23 ²⁶
24	24	24 ⁹	24 ¹³	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26 ²²	26
27	27 ⁵	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28 ¹⁸	28	28
29			29	29	29 Christi Himmelfahrt	29
30			30	30	30	30 ²⁷
31		31 ¹⁴			31	

06.01. Heilige Drei Könige: *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt*
08.03. Internationaler Frauentag: *Berlin und Mecklenburg-Vorpommern*
20.04. Ostersonntag: *Brandenburg*
08.05. Tag der Befreiung: *Berlin*
08.06. Pfingstsonntag: *Brandenburg*
19.06. Fronleichnam: *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

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

19.11. Buß- und Bettag: *Sachsen*

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	4 19	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 27
30		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*

Leistungsüberprüfungen und Projekte

[illegible]

[illegible]

Std./Zeit

Montag

Dienstag

Mittwoch

Aufsicht und regelmäßige Termine

[illegible]

Schüler*innenverzeichnis Fach/Klasse _____

[illegible]

[illegible]

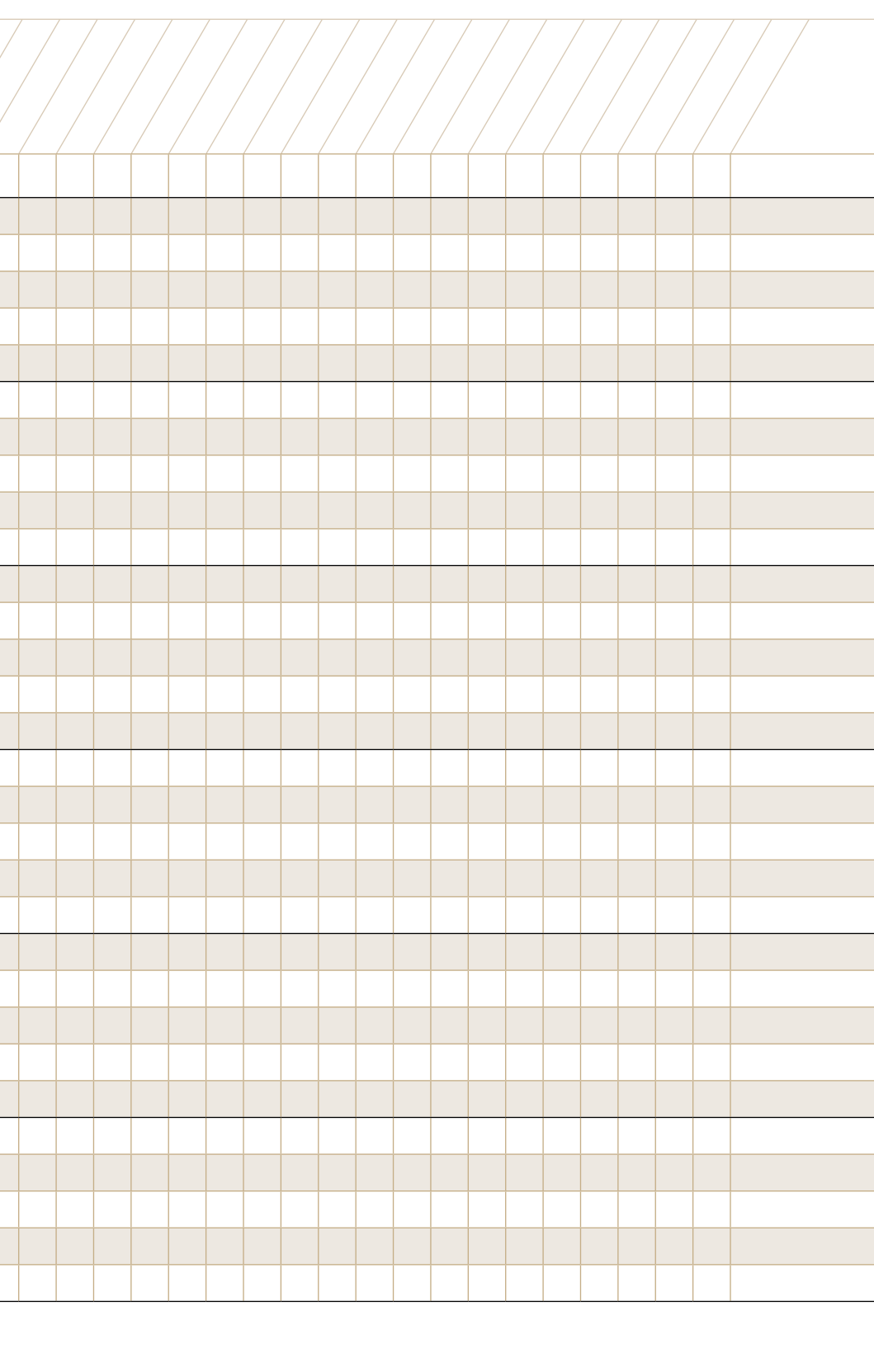
Sitzplan Klasse _____

Klassenlisten

Semester _____

Fach/Klasse _____

[illegible]



Beobachtungen bei Schüler*innen Klasse _____

Klasse

Dein Spickzettel zur Nutzung der Vorlage

Die nebenstehende Vorlage kannst du direkt so verwenden, wie sie hier im Zusatzmaterial eingebettet ist. Einfach ausdrucken, zurechtschneiden und loslegen – oder du nutzt die abheftfreundliche DIN-A4-Version.

Zu dieser gelangst du über folgenden Link: *einguterplan.de/edu-download*.

Teile den Link auch gern mit Kolleg*innen – manchmal machen schon kleine Hilfestellungen im Team einen großen Unterschied. Gute Ideen (und praktische Vorlagen) dürfen und sollten wandern.

Gut gemacht!

Liebe*r _____,

mir ist heute etwas an deinem Verhalten aufgefallen, das ich richtig stark fand, denn du ...

... hast soziale Stärke gezeigt, indem du

- ☐ jemandem geholfen hast.
- ☐ besonders rücksichtsvoll warst.
- ☐ toll im Team gearbeitet hast.

... hast dich beim Lernen besonders eingebracht, indem du

- ☐ sehr konzentriert gearbeitet hast.
- ☐ dich angestrengt hast.
- ☐ große Fortschritte gemacht hast.

... warst mit viel Engagement dabei, indem du

- ☐ dich aktiv beteiligt hast.
- ☐ kreative Ideen eingebracht hast.
- ☐ besonders motiviert warst.

Was ich dir noch sagen möchte

Du hast heute echt etwas geschafft, worauf du stolz sein kannst.

Wenn du möchtest, teile das ruhig auch mit deinen Eltern – es ist schön, wenn auch sie mitbekommen, was du hier leistest, und erzähle ihnen ruhig, wie du selbst darüber denkst. Deine Sicht ist wichtig.

Mit herzlichen Grüßen

Deine Lehrkraft