

# EIN GUTER PLAN

2022

*If found, please contact*

Einleitung	5
<b>Teil 1: Lebensplaner</b>	<b>8</b>
Anleitung Lebensplaner	8
Was macht dich glücklich? Was macht dich unglücklich?	10
Werte und Leitsätze	12
Umgekehrte Eimerliste/Eimerliste	14
Deine Ziele	16
Ein gutes Jahr	18
Ein guter Tag	20
Ein perfekter Tag	21
Deine Biografie	22
Das Lebensnetz	26
Was du ändern kannst ... und was nicht	27
Deine Gefühlswelt	28
Gute Gewohnheiten	30
Was kannst du gut? Was kannst du nicht so gut?	32
Dein innerer Kritiker	34
Dein Selbstbild	35
Selbstwertschätzung	36
Selbstfürsorge	38
Mantras	39
Wozu kannst du Nein sagen?	40
Probleme lösen	42
Vielen Dank	44
Eine gute Tat	46
Denk an deine Freund*innen	47
Lose Fäden	48
Besiege fiese To-do-Monster	50
Priorisieren mit der 1-2-3-Technik	52
Die drei Dimensionen von Nähe	53
Jahresgewohnheiten	54
Dein Jahr in Pixeln	55
Was gibt dir Energie? Wie gut schläfst du?	56
Was erzeugt Stress bei dir? Wie gefährdet bist du für Burnout?	57
Burnout-Anzeichen im Blick behalten	58
Deine Bedürfnisse	60
<b>Teil 2: Terminkalender</b>	<b>62</b>
Anleitung Terminkalender	62
Jahresübersicht, Schulferien, Geburtstage	68
Terminkalender	74
<b>Teil 3: Listen und Notizen</b>	<b>242</b>

## Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Förderung von Selbstliebe und der Vermeidung von Stress. Doch wir sind keine Achtsamkeits-Gurus. Viele Techniken sind experimentell entstanden und basieren auf unseren eigenen Erfahrungen nach unseren Burnouts. Andere Techniken sind wiederum gut erforscht und etabliert, wieder andere sind in Zusammenarbeit mit unseren Nutzer\*innen entstanden. Wir erheben nicht den Anspruch, das Allheilmittel für mentale Gesundheit erschaffen zu haben. Aber wir plädieren für eine mentale Hygiene im Alltag. Die hier beschriebenen Techniken legen den Fokus auf dein Inneres. Dadurch kommst du bei dir selbst an und entziehst dich dem Hochgeschwindigkeits-Alltag. Viele haben das völlig verlernt. Aber genauso wie wir täglich unsere Zähne putzen sollten, müssen wir auch unseren Verstand ab und zu von der Verarbeitung externer Reize befreien.

Je öfter du die Aufgaben hier im Lebensplaner durchgehst, desto leichter wird es dir fallen, deine innere Gefühlswelt schnell zu entschlüsseln. Übe dich mehrmals pro Woche darin, indem du die schon beantworteten Fragen noch mal schnell im Kopf durchgehst. Dafür reichen oft schon zwei Minuten. Du kannst viele Aufgaben sofort ausfüllen oder du wartest eine Weile, bis du etwas mehr Zeit und Ruhe hast. Lass dich auf die Techniken offen und neugierig ein und versuche, genau darauf zu achten, wie du reagierst, wenn du die Aufgabenbeschreibungen liest. Sträubst du dich innerlich gegen die eine oder andere Frage? Versuche herauszufinden, wieso das so ist.

## Das verstehen wir unter Achtsamkeit

Die Erklärung von Achtsamkeit klingt in allen Büchern zum Thema gleich: Der Begriff wurde in den 1970er-Jahren von Jon Kabat-Zinn geprägt und er besagt, dass man ohne Bewertung den Moment im Hier und Jetzt intensiv spüren soll. Doch genau genommen ist dieses bewusste Im-Moment-Leben seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Religionen und Philosophien eine gängige Lebenseinstellung. Besonders im Buddhismus wurde diese Lehre schon vor 2.500 Jahren konkret praktiziert.

In *Ein guter Plan* gehen wir undogmatisch an das Thema heran und kombinieren alte Religionen und 70er-Jahre-Revival mit Berliner Straßenschläue. Wir sprechen dabei von *radikaler Achtsamkeit*. Denn wir mögen es praktikabel und unesoterisch. Alles, was funktioniert, kommt ins Buch. Alles, was unverständlich und uneffektiv ist, fliegt in der nächsten Auflage raus. Für uns bedeutet achtsam zu leben, ohne Be- oder gar Verurteilung das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse zu beleuchten, zu benennen und daraus Handlungen abzuleiten. Dafür verwenden wir auch gern den Begriff *Machtsamkeit*<sup>®</sup>. Denn mit Achtsamkeit allein ist noch nicht viel getan. Man muss auch etwas daraus *machen*. Dieses Mindset verleiht dir *Macht*.

## **Deine Biografie**

Die Autorin Emily Esfahani Smith hat sich die gesamte Philosophie der Menschheit angesehen und daraus vier gedankliche Leitmotive definiert, die ein erfülltes Leben ausmachen: sich zugehörig fühlen (soziale Nähe), die eigene Bestimmung finden (Erfüllung durch das eigene Tun), sich als Teil eines großen Ganzen sehen (Verbundenheit mit der Welt oder mit spirituellen Konzepten) und die Welt durch Geschichten verstehen. Letzteres bedeutet, dass Menschen danach streben, Erlebnisse in sinnvolle Zusammenhänge zu stellen und ihre eigene Lebensgeschichte dort einzuordnen. Am erfülltsten fühlen sich demnach Menschen, die ihr Leben als typisches Held\*innenepos (positive Auflösung nach harten Prüfungen) betrachten und dadurch Sinn und Wachstum in ihm sehen können. Aber hast du dich schon mal ausgiebig mit deiner Biografie beschäftigt? Schreibe nun auf, welche Stationen es schon in deinem Leben gab: die Schule, die erste eigene Wohnung, Partnerschaften, Freundschaften, Ausbildung und Jobs. So bekommst du ein Gespür für deine persönliche Biografie und kannst vielleicht besser verstehen, was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du jetzt bist.

## 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
Energieelos	Energisch
Engagiert	Enthemmt
Enthusiastisch	Entmutigt
Entschlossen	Entspannt
Enttäuscht	Erfüllt
Erheitert	Erniedrigt
Ernüchtert	Erregt
Erschöpft	Erwartungslos
Erwartungsvoll	Euphorisch
Extrovertiert	Faul
Feindselig	Frei

## **Gute Gewohnheiten**

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du in den nächsten zwölf Monaten pflegen möchtest. Beschreibe auch, warum du gerade diese Gewohnheiten gewählt hast und wie wohl du dich fühlen würdest, wenn du sie wirklich konsequent durchziehen würdest. Wenn du dir die tief liegende Motivation deiner 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.

### *1. Gewohnheit*

*Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?*

### *2. Gewohnheit*

*Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?*

### *3. Gewohnheit*

*Warum möchtest du diese Gewohnheit pflegen? Wie würdest du dich fühlen, wenn du erfolgreich wärst?*

*Was ist dein wichtigstes Ziel?*

Definiere nun ein paar Meilensteine und schreibe auf, was du genau tun musst, um sie zu erreichen.

*1. Meilenstein*

*2. Meilenstein*

*3. Meilenstein*

## Burnout-Anzeichen im Blick behalten

Ein Burnout kommt für Betroffene oft überraschend, denn die Symptome zeigen sich schleichend und werden oft nur als typische Begleiterscheinung von Stress wahrgenommen. Deswegen ist es wichtig, die Anzeichen zu kennen. Fülle für diese Technik alle drei Monate die Liste aus und bewerte folgende Faktoren von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark). Auf [einguterplan.de/burnout-abwenden](http://einguterplan.de/burnout-abwenden) haben wir einen typischen Verlauf eines Burnouts und Tipps aufgeschrieben, wie du ihn abwenden kannst.

	Q4 2021	Q1 2022	Q2 2022	Q3 2022	Q4 2022
Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit					
Ich habe sehr hohe Ansprüche an meine Arbeit	<input type="checkbox"/>				
Ich denke konstant an meine Aufgaben					
Ich schlafe unruhig oder zu wenig	<input type="checkbox"/>				
Ich esse unregelmäßig oder gehetzt					
Ich habe wenig Struktur und Routinen	<input type="checkbox"/>				
Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen					
Ich nehme mir wenig Zeit für Sport oder Hobbys	<input type="checkbox"/>				
Ich bin konstant gestresst oder angespannt					
Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr	<input type="checkbox"/>				
Ich fühle mich überfordert					
Ich bin oft krank	<input type="checkbox"/>				
Ich arbeite auch angeschlagen					
Ich procrastiniere viel	<input type="checkbox"/>				
Ich bin unkonzentriert					
Ich verabrede mich privat nur sehr vage	<input type="checkbox"/>				
Ich genüge meinen Ansprüchen nicht					

## Deine Bedürfnisse

Bei Bedürfnissen unterscheidet man zwischen *Defizitbedürfnissen*, also Bedürfnissen, deren Nichterfüllung zu Leidensdruck führen kann, und *Wachstumsbedürfnissen*, deren Erfüllung uns Genugtuung beschert, die aber nicht unbedingt überlebensnotwendig sind. Bewerte nun folgende Faktoren von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr stark), wie sehr du deine Bedürfnisse als befriedigt betrachtest. Beachte, dass nicht jeder Mensch jedem Bedürfnis den gleichen Stellenwert beimisst. Du musst also nicht alle Faktoren als *sehr erfüllt* bewerten, um ein gutes Leben zu leben. Wenn du magst, kannst du hinter jedem Bedürfnis ankreuzen, ob du ihm im kommenden Quartal besonders viel Aufmerksamkeit schenken möchtest. Bedenke dabei aber, dass dies die großen Stellschrauben deines Lebens sind: Sich Verbesserungen in bestimmten Bereichen zu wünschen ist leicht, diese umzusetzen jedoch nicht. Wiederhole diese Technik einmal pro Quartal.

### 4. Quartal 2021

#### *Defizitbedürfnisse*

Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf  
Gesundheit (physisch und psychisch)  
Sicherheit, Wohnen, Finanzen  
Soziale Bedürfnisse

#### *Wachstumsbedürfnisse*

Erfüllung, spiritueller Sinn  
Selbstverwirklichung, Kunst  
Anerkennung, Erfolg  
Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit

### 1. Quartal 2022

#### *Defizitbedürfnisse*

Grundbedürfnisse, Nahrung, Wasser, Schlaf  
Gesundheit (physisch und psychisch)  
Sicherheit, Wohnen, Finanzen  
Soziale Bedürfnisse

#### *Wachstumsbedürfnisse*

Erfüllung, spiritueller Sinn  
Selbstverwirklichung, Kunst  
Anerkennung, Erfolg  
Spaß, Abenteuer/Entspannung, Freizeit

### 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.

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 sind in Beige (4). Wir haben Vollmond mit ☾ markiert. Unten findest du Monat und Kalenderwoche (5). Daneben findest du ein Zitat oder einen Spruch (6). Rechts davon gibt es einen kleinen Habit-Tracker (7). Damit kannst du eine gute Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen Tag der Woche. Mach täglich ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden 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.



## Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der rechten Seite gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Bei 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 augenscheinlich gepunktet. Ob du die Punkte einfach als Hilfe nutzt, um gerade zu schreiben, oder ein komplexes Bulletpoint-System etablieren möchtest, bleibt dir überlassen. Falls du dich für Letzteres entscheidest, sind dies die gängigen Zeichen dafür:

• Aufgabe

X Aufgabe erledigt

> Aufgabe verschoben

< Aufgabe geplant

— Notiz

Eine ausführliche Anleitung dazu findest du auf [einguterplan.de/einguterpunkt](http://einguterplan.de/einguterpunkt). Die freie Fläche darunter (4) ist für deine Notizen. Rechts findest du unsere beliebten Achtsamkeitstipps (5). Jede Woche gibt es einen Ratschlag zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Psyche. Es sind kleine Gedankenanstörungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug auf Studien. Die Quellenangaben haben wir auf [einguterplan.de/quellen](http://einguterplan.de/quellen) aufgelistet.

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

6

Der Begriff Narzissmus ist geläufig, sein Gegenpart aber kaum: *Echoismus*. Echoismus beschreibt das Phänomen, auf gar keinen Fall Aufmerksamkeit und Anerkennung zu wollen und niemals egoistisch oder narzisstisch zu wirken. Aber wenn Echoismus das andere Extrem auf der Narzissmus-Skala ist, ist es genauso wenig gesund. Auch wenn die Motivation vielleicht loblich ist, ist es schädlich, die eigene Leistung niemals anzuerkennen zu wollen und jeden Erfolg als bloßen Zufall der Selbstverständlichkeit abzutun. Menschen sind soziale Wesen, und es ist heilsam, eine wertgeschätzte Rolle in einer Gemeinschaft zu besetzen. Wer es sich verbietet, die eigene Leistung von anderen feiern zu lassen, versagt sich diese positive Gruppenbestätigung und fühlt sich eher isoliert. Und: Auch mit mehr Mut zum Lob werden Echoist\*innen kaum zu Narzisst\*innen. Erfolge wertzuschätzen ist gesellschaftlich etabliert und gewünscht.

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

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

**08.03.** Internationaler Frauentag; *Berlin*

**17.04.** Ostersonntag; *Brandenburg*

**05.06.** Pfingstsonntag; *Brandenburg*

**16.06.** Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

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

**16.11.** Buß- und Bettag; *Sachsen*

1	Neujahr	1	1	1	1	18	1
2	1	2	2	2	2	Tag der Arbeit	2
3	3	3	3	3	14	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	23
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	Karfreitag	7	7
8	8	8	8	8	8	19	8
9	2	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	15	Ostersonntag	10
11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	24
13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	20	15
16	3	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	16	17	17
18	18	18	18	18	18	Christi Himmelfahrt	18
19	19	19	19	19	19	19	25
20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	21	22
23	4	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	17	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	22	29
30	5	30	30	30	30	Pfingstmontag	30
31	31	31	31	31	31	31	31

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

08.03. Internationaler Frauentag; Berlin

09.04. Ostersonntag; Brandenburg

28.05. Pfingstsonntag; Brandenburg

08.06. Fronleichnam; Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland

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

**22.11.** Buß- und Bettag; *Sachsen*

*Das ist 2021 passiert*

*Das habe ich gut gemacht*

*Das war schwierig*

*Ziele und Wünsche*

*Darauf freue ich mich*

*Das wird eine Herausforderung*

13.12.



14.12.



15.12.



16.12.



17.12.



18.12.



19.12.



1

2

2

3

3

3

In unseren Tipps verwenden wir viele Begriffe, die sehr groß und wichtig klingen: Achtsamkeit, Selbstliebe, Sinnerfüllung etc. Das kann suggerieren, dass dich hier eine Weisheit nach der nächsten erwartet, die du dir alle zu Herzen nehmen musst. Dem ist nicht so! Die meisten Tipps sind arg verkürzt, klingen bedeutender, als sie sind, und sollten dich nicht zu sehr beeinflussen. Sieh die Tipps als Angebot an, ein paar neue Impulse zu gewinnen. Übers Jahr ergeben sich dadurch vielleicht ein paar neue Gedankenanstöße, und mehr wollen wir auch gar nicht erreichen. Kein Tipp muss unumstößlicher Glaubenssatz werden, kein Ratschlag sollte dich zu sehr beeinflussen, denn vieles machst du sicher schon intuitiv richtig, aber eben vielleicht auch ganz anders, als wir es empfehlen. Im Zweifel ist es immer besser, auf dein Bauchgefühl zu hören.

20.12.



21.12.  
Winteranfang



22.12.



23.12.



24.12.  
Heiligabend



25.12.



26.12.



1

2

2

3

3

3

Große, aufgeladene Konzepte wie Achtsamkeit haben die Tendenz, eine Art Lebenseinstellung und Identifikationsfaktor zu werden, und das ist auch o.k. Aber es ist genauso o.k., wenn du einen eher entspannten Umgang mit Achtsamkeit pflegst und dich eben nicht über sie identifizierst. Achtsamkeit ist erst mal nur ein Werkzeug in der Werkzeugkiste deiner mentalen Gesundheit. Du kannst sie nutzen, wenn du sie brauchst, oder sie ganz sanft etablieren, auch wenn du sie gerade nicht brauchst. Das Gewahrsein im Moment, das Beleuchten deiner Bedürfnisse, die Selbstreflexion deiner Denk- und Verhaltensweisen, das alles kann dein Leben extrem bereichern und entschleunigen, aber muss deswegen nicht der Kern deines Selbst werden. So vermeidest du, dass irgendeine Art von Leistungsdruck aus ihr entsteht, immer besonders achtsam sein zu wollen.

*Das ist diesen Monat passiert*

*Dafür bin ich dankbar*

*Das habe ich gut gemacht*

*Das war schwierig*

## 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](http://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 So ○ ○ ○ ○ ○ ○

3

4

5

6

7

8 Sa ○ ○ ○ ○ ○ ○

9 So ○ ○ ○ ○ ○ ○

10

11

12

13

14

15 Sa ○ ○ ○ ○ ○ ○

16 So ○ ○ ○ ○ ○ ○

17

18

19

20

21

22 Sa ○ ○ ○ ○ ○ ○

23 So ○ ○ ○ ○ ○ ○

24

25

26

27

28

29 Sa ○ ○ ○ ○ ○ ○

30 So ○ ○ ○ ○ ○ ○

31

01.01. Neujahr

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

*Das ist 2022 passiert*

*Das habe ich gut gemacht*

*Das war schwierig*

*Ziele und Wünsche*

*Darauf freue ich mich*

*Das wird eine Herausforderung*

### **Deine Highlights 2022**

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

## **Verleihliste**

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

*Was?*

*Wem?*

*Wann?*

