EIN GUTER PLAN PRO

2024 – Zweitausend*wir*undzwanzig®

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Anleitung Terminkalender und Reflexionen

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! Trage also als Erstes die Feiertage für dein Bundesland in den Terminkalender ein. 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 ● markiert.

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

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.

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.

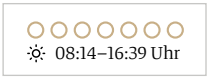
Auf der linken Seite findest du unten links den aktuellen Monat sowie die Kalenderwoche und rechts einen kleinen *Habit-Tracker*. Damit kannst du eine Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mach einfach jeden Tag ein Kreuzchen,

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?

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.



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 habe 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 Gedankenanregungen, 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*.
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.

Jan 24	Feb 24	Mär 24	Apr 24	Mai 24	Jun 24
1 1 Neujahr	1	1	1 14 Ostermontag	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3 23
4	4	4 10	4	4	4
5	5 6	5	5	5	5
6*	6	6	6	6 19	6
7	7	7	7	7	7
8 2	8	8*	8 15	8	8
9	9	9	9	9 Christi Himmelfahrt	9
10	10	10	10	10	10 24
11	11	11 11	11	11	11
12	12 7	12	12	12	12
13	13	13	13	13 20	13
14	14	14	14	14	14
15 3	15	15	15 16	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17 25
18	18	18 12	18	18	18
19	19 8	19	19	19*	19
20	20	20	20	20 21 Pfingstmontag	20
21	21	21	21	21	21
22 4	22	22	22 17	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24 26
25	25	25 13	25	25	25
26	26 9	26	26	26	26
27	27	27	27	27 22	27
28	28	28	28	28	28
29 5	29	29 Karfreitag	29 18	29	29
30		30	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*
31.03. Ostersonntag; *Brandenburg*
19.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*
30.05. Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

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

Jan 25	Feb 25	Mär 25	Apr 25	Mai 25	Jun 25
1 1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2	2 23
3	3 6	3 10	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5 19	5
6* 2	6	6	6	6	6
7	7	7	7 15	7	7
8	8	8*	8	8	8*
9	9	9	9	9	9 24 Pfingstmontag
10	10 7	10 11	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12 20	12
13 3	13	13	13	13	13
14	14	14	14 16	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16 25
17	17 8	17 12	17	17	17
18	18	18	18 Karfreitag	18	18
19	19	19	19	19* 21	19*
20 4	20	20	20*	20	20
21	21	21	21 17 Ostermontag	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23 26
24	24 9	24 13	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26 22	26
27 5	27	27	27	27	27
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*
08.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*
19.06. Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

Jul 25	Aug 25	Sep 25	Okt 25	Nov 25	Dez 25
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*

Schulferien 2024 Änderungen möglich, Daten bei Drucklegung noch nicht final.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BW	23.12.23–05.01.24	–	23.03.–05.04.24	21.05.–31.05.24	25.07.–07.09.24	28.10.–30.10. + 31.10.24	23.12.24–04.01.25
BY	23.12.23–05.01.24	12.02.–16.02.24*	25.03.–06.04.24	21.05.–01.06.24	29.07.–09.09.24	28.10.–31.10. + 20.11.24***	23.12.24–03.01.25
BE	23.12.23–05.01.24	05.02.–10.02.24	25.03.–05.04.24	10.05.24	18.07.–30.08.24	04.10. + 21.10.–02.11.24	23.12.24–31.12.24
BB	23.12.23–05.01.24	05.02.–09.02.24	25.03.–05.04.24	10.05.24**	18.07.–31.08.24	04.10. + 21.10.–02.11.24	23.12.24–31.12.24
HB	23.12.23–05.01.24	01.02.–02.02.24	18.03.–28.03.24	10.05. + 21.05.24	24.06.–02.08.24	04.10.–19.10. + 01.11.24	23.12.24–04.01.25
HH	22.12.23–05.01.24	02.02.24	18.03.–28.03.24*	10.05. + 21.05.–24.05.24	18.07.–28.08.24	04.10. + 21.10.–01.11.24	20.12.24–03.01.25
HE	27.12.23–13.01.24	–	25.03.–13.04.24	–	15.07.–23.08.24	23.12.24–06.01.25	23.12.24–06.01.25
MV	21.12.23–03.01.24	05.02.–16.02.24	25.03.–03.04.24	10.05. + 17.05.–21.05.24	22.07.–31.08.24	04.10. + 21.10.–26.10. + 01.11.24	23.12.24–06.01.25
NI	27.12.23–05.01.24	01.02.–02.02.24	18.03.–28.03.24	10.05. + 21.05.24	24.06.–03.08.24	04.10.–19.10. + 01.11.24	23.12.24–04.01.25
NRW	21.12.23–05.01.24	–	25.03.–06.04.24	21.05.24	08.07.–20.08.24	14.10.–26.10.24	23.12.24–06.01.25
RP	27.12.23–05.01.24	–	25.03.–02.04.24	21.05.–29.05.24	15.07.–23.08.24	14.10.–25.10.24	23.12.24–08.01.25
SL	21.12.23–02.01.24	12.02.–16.02.24	25.03.–05.04.24	21.05.–24.05.24	15.07.–23.08.24	14.10.–25.10.24	23.12.24–03.01.25
SN	23.12.23–02.01.24	12.02.–23.02.24	28.03.–05.04.24	10.05. + 18.05.–21.05.24	20.06.–02.08.24	07.10.–19.10.24	23.12.24–03.01.25
ST	21.12.23–03.01.24	05.02.–10.02.24	25.03.–30.03.24	21.05.–24.05.24	24.06.–03.08.24	30.09.–12.10. + 01.11.24	23.12.24–04.01.25
SH	27.12.23–06.01.24	–	02.04.–19.04.24	10.05.–11.05.24	22.07.–31.08.24	04.10. + 21.10.–01.11.24	19.12.24–07.01.25
TH	22.12.23–05.01.24	12.02.–16.02.24	25.03.–06.04.24	10.05.24	20.06.–31.07.24	30.09.–12.10.24	23.12.24–03.01.25

* Heißen hier Frühjahrsferien ** Variabler Ferientag *** Nur für Schüler*innen frei, nicht für Lehrer*innen

AT	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BU	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	29.06.–02.09.24	28.10.–31.10. + 02.11. + 11.11.24	24.12.24–06.01.25
KA	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
NI	24.12.23–06.01.24	05.02.–11.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	29.06.–02.09.24	28.10.–31.10. + 15.11.24	24.12.24–06.01.25
OB	24.12.23–06.01.24	19.02.–25.02.24	23.03.–01.04.24	04.05. + 18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
SB	23.12.23–06.01.24	12.02.–17.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	24.09. + 28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
ST	24.12.23–06.01.24	19.02.–25.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
TI	23.12.23–06.01.24	12.02.–17.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
VO	24.12.23–06.01.24	12.02.–18.02.24	19.03. + 23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	06.07.–08.09.24	28.10.–31.10.24	24.12.24–06.01.25
WI	24.12.23–06.01.24	05.02.–11.02.24	23.03.–01.04.24	18.05.–20.05.24	29.06.–02.09.24	28.10.–31.10. + 15.11.24	24.12.24–06.01.25

Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage

01.01.24 Neujahr
06.01.24 Heilige Drei Könige
01.04.24 Ostermontag
01.05.24 Staatsfeiertag
09.05.24 Christi Himmelfahrt
20.05.24 Pfingstmontag
30.05.24 Fronleichnam
15.08.24 Mariä Himmelfahrt
26.10.24 Nationalfeiertag
01.11.24 Allerheiligen
08.12.24 Mariä Empfängnis
25.12.24 Weihnachten
26.12.24 Stefanitag

Islamische Feiertage

Können variieren aufgrund unterschiedlicher Berechnungen

11.03.–10.04.24 Ramadan
10.04.–12.04.24 Fastenbrechen
16.06.–18.06.24 Opferfest
07.07.24 Islamisches Neujahr
16.07.24 Ashura-Fest
15.09.24 Mevlid

Jüdische Feiertage

Jeder Festtag beginnt am Vorabend

23.04.–30.04.24 Pessach
13.05.24 Jom haAtzma'ut
12.06.–13.06.24 Schawuot
03.10.–04.10.24 Rosch ha–Schana
12.10.24 Jom Kippur
17.10.–23.10.24 Sukkot
25.10.24 Simchat Tora
26.12.24–02.01.25 Chanukka

Das ist 2023 passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Mo 11.12.	Di 12.12.	Mi 13.12.
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

08:06–16:31 Uhr

Do 14.12.

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Fr 15.12.

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Sa 16.12.

So 17.12.

»Nichts verschwindet, bevor es uns nicht das gelehrt hat, was wir wissen müssen.« *Pema Chödrön*

Dankbarkeit

Die ganzen Tipps und Techniken in diesem Buch solltest du nicht als etwas betrachten, was du jetzt auch noch erledigen oder bedenken musst, um glücklich zu werden. Gerade Menschen, die sehr kontrolliert und analytisch in ihrer Lebensgestaltung agieren, laufen Gefahr, dass das Kümmern um sich selbst eins von vielen To-dos wird. Für sie kann es eine spannende Herausforderung sein, diesen Leistungsgedanken bewusst zu hinterfragen. Achtsamkeit und Selbstreflexion sind keine Konzepte, die schnelle Erfolge liefern, sondern die über die Jahre hinweg immer wieder wertvolle Impulse setzen können. In ihrer Gesamtheit können diese dann zu mehr Gelassenheit und Klarheit führen. Gehen wir mit hohem Anspruchsdenken an diese Thematik heran, kann sich schnell Frustration einstellen. Erlauben wir uns hingegen, positiven Wandel als Prozess zu verstehen, können Tipps und Techniken dann wirken, wenn ihre Zeit gekommen ist.

1

2

2

3

3

3

Mo 18.12.	Di 19.12.	Mi 20.12.
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

Do 21.12.

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Fr Winteranfang
22.12.

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Sa 23.12.

So Heiligabend
24.12.

»Freundlichkeit und Mitgefühl beginnen mit dem Verständnis, dass wir alle zu kämpfen haben.« *Charles F. Glassman*

Dankbarkeit

Viele unserer Tipps versuchen, psychologische Phänomene zu erklären und die Komplexität der mentalen Gesundheit greifbar zu machen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass unsere Grundbedürfnisse die wichtigsten Stellschrauben des Lebens bleiben. Du benötigst keine Achtsamkeitschallenge, nicht die neueste Meditationsapp oder das nächste Retreat und auch wahrscheinlich keine Nahrungsergänzungsmittel, wenn die Grundlagen Sozialkontakte, Ernährung, Bewegung und Schlaf noch Verbesserungspotenzial haben. Einfache, gesunde Routinen, feste Essens- und Schlafenszeiten, Freiräume der Entspannung, weniger Bildschirmzeit, Möglichkeiten zu Ausgelassenheit und Genuss, das Üben von Selbstmitgefühl: Das alles ist zwar auch nicht einfach zu bewerkstelligen, aber am Ende des Tages effektiver als viele Angebote, die dir mehr Glück versprechen. Achte auf deine Grundbedürfnisse so gut es geht, gerade in herausfordernden Zeiten.

1

2

2

3

3

3

Reflexion Dezember

Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

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	

Planung Januar

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	○○○
31	Mi	○○○

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Meine drei Monatsgewohnheiten

1

2

3

Meine Wochengewohnheit

Reflexion Januar

Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

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	○○○

Planung Februar

Ziele und Wünsche

Darauf freue ich mich

Das wird eine Herausforderung

Meine drei Monatsgewohnheiten

1

2

3

Meine Wochengewohnheit

Deine Highlights 2024

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 Geburtstags- und Weihnachtsgeschenkideen erzählen einem die zu Beschenkenden selbst – man muss sich nur zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

Für wen?	*Was?*

Reisen

Schreibe hier die Orte auf, die du unbedingt bereisen möchtest. Am besten direkt mit Datum, dann ist es etwas verbindlicher.

Wohin?	*Wann?*

Anschaffungen

Schreibe hier alle größeren Anschaffungen für dieses Jahr auf und bewerte von 0 *(nicht notwendig)* bis 10 *(sehr notwendig)*, wie nötig du sie wirklich brauchst.