

# EIN GUTER WINTER

Selbstfürsorgetagebuch



EIN GUTER VERLAG

# EIN GUTER WINTER

Selbstfürsorgetagebuch

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

Dieses Buch ist kostenlos auf [einguterplan.de/einguterwinter](https://einguterplan.de/einguterwinter) verfügbar.

*»Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst,  
dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.«*

ALBERT CAMUS

**Ein guter Winter E-Book**

v2.1; November 2021

**Autor, Gestaltung und Satz**

Jan Lenarz

**Herausgeber\*innen**

Jan Lenarz, Milena Glimbovski

**Verlag**

Ein guter Verlag  
EGP Verlag GmbH  
Weisestr. 36  
12049 Berlin

## Einleitung

Über vieles haben wir im Winter keine Kontrolle: die Temperaturen, das Tageslicht und teilweise To-dos und Termine. Deswegen ergibt es Sinn, die Dinge in Angriff zu nehmen, über *die* wir Kontrolle haben: unsere Gedanken, unsere Gewohnheiten und die Gestaltung unseres Alltags. Dieses Selbstfürsorgetagebuch kann dir dabei helfen, indem es dir diesen Winter Tag für Tag zur Seite steht und dich immer wieder daran erinnert, auf deine Bedürfnisse zu achten.

Auch wenn der Titel mehr verspricht, ist das Ziel dieses Buches ungemein bescheidener: Es soll eigentlich nur verhindern, dass du einen *besonders schlechten* Winter hast. Denn dafür sind die Voraussetzungen durchaus da. Der Sommer wirkte doch sehr kurz, das soziale Leben nimmt erst so langsam wieder Fahrt auf und wird durch den Wintereinbruch unweigerlich wieder auf Sparflamme geschaltet und wir alle haben zwei sehr anstrengende und aufreibende Jahre hinter uns.

Zu glauben, dass wir den Tücken des Winters machtlos ausgesetzt sind und nichts tun können, außer einfach dem Frühling entgegenzufiebern, ist nicht ideal. Das ist eine passive, unmündige Haltung, aus der nichts Gutes entstehen kann. Die kommenden Monate können lang werden. Sehr lang. Aber mit ein bisschen Achtsamkeit und Selbstreflexion können wir in eine proaktive Grundstimmung gelangen, in der wir uns von Dunkelheit und Kälte die Stimmung nicht komplett ruinieren lassen. Dieses Tagebuch ist also kein Garant für Glück, sondern eher ein Werkzeugkasten, aus dem du dich nach Bedarf bedienen kannst.

Die hier eingesetzten Techniken entstammen unserem ganzheitlichen Terminkalender *Ein guter Plan*<sup>1</sup> und unserem Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch *Ein guter Tag*<sup>2</sup>. Wir haben die Methoden für dieses Buch leicht modifiziert und auf die Bewältigung des Alltags im kalten Quartal angepasst.

Ich wünsche dir nun einen achtsamen, guten Winter. So gut er unter diesen Umständen eben sein kann.

— Jan Lenarz

## **Hinweise**

### **Hinweis zum Download**

Du kannst dieses Buch kostenlos auf [einguterplan.de/einguterwinter](http://einguterplan.de/einguterwinter) herunterladen und gerne *diesen* Link mit Freund\*innen, Kolleg\*innen, Familie und in E-Mails, Newslettern, auf Websites und in den sozialen Medien etc. teilen.

### **Hinweis zum Teilen**

Bitte teile niemals das PDF *direkt*, sondern wirklich nur diesen Link: [einguterplan.de/einguterwinter](http://einguterplan.de/einguterwinter). Ein Verschicken des PDFs oder des direkten Links zur Datei (Hotlinking) ist untersagt.

### **Hinweis zu Einzelseiten**

Unter der oben genannten Adresse findest du auch einzelne Seiten der Tagesansicht zum Download, falls du nicht das gesamte Buch benötigst oder es länger als 100 Tage führen möchtest.

### **Hinweise zum Druck**

Du kannst diesen Planer auf A5 oder auch A4 drucken. Ebenso ist ein Druck in Schwarz/Weiß möglich. Ein Druck mit einem Laserdrucker ist die bessere Wahl; besonders, wenn du auf A5 druckst. Wir empfehlen einen beidseitigen Druck, um Papier zu sparen.

### **Hinweise zur gebundenen Version**

Diesen Planer gibt es voraussichtlich im Dezember 2021 auch als gebundenes Buch in einer kleinen Auflage. Du kannst es dann auf [einguterplan.de/einguterwinter](http://einguterplan.de/einguterwinter) bestellen.

### **Hinweise zur Vervielfältigung**

Therapeut\*innen, Psycholog\*innen, Ärzt\*innen, Lehrkräfte, Schulen, Unis, Vereine, NGOs und vergleichbare Fachkräfte und Einrichtungen können das Buch (als PDF oder ausgedruckt) ohne Rückfrage innerhalb ihrer Praxis oder Institution vervielfältigen und weitergeben, wenn hierfür keine Gebühr erhoben wird. Die Hinweise auf uns als Urheber dürfen dabei nicht entfernt werden und auch sonst keine Modifikationen an der Datei vorgenommen werden. Bist du unsicher, ob du oder deine Einrichtung diese Auflagen erfüllt, schreib uns gern an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de).

Kommerzielle Firmen können das Buch ihren Mitarbeiter\*innen zur Verfügung stellen, aber nur als Link zu [einguterplan.de/einguterwinter](http://einguterplan.de/einguterwinter). Ein Teilen des heruntergeladenen PDFs via E-Mail, eigenem Link oder Intranet oder das Verteilen einer ausgedruckten Version ist Firmen hingegen nicht gestattet. Möchtest du dieses Buch trotzdem deinem Team direkt (und nicht als Link zu unserer Website) zur Verfügung stellen, wende dich [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de) und wir werden versuchen, eine Lösung zu finden.

## **Wir brauchen dich jetzt**

Heutzutage noch einen Verlag zu gründen ist ein bisschen wahnsinnig. Der Buchmarkt hat sich in den letzten Jahren stark verändert, und alles ist abhängig von einer Sache: *aktuellen Bewertungen*. Auf [einguterplan.de/bewerten](http://einguterplan.de/bewerten) kannst du uns mit deiner Rezension unterstützen. Vielen Dank!

## **Mehr Tipps**

Fast täglich posten wir auf Instagram ([@einguterplan](https://www.instagram.com/einguterplan)) und Facebook (*Ein guter Plan*) neue Achtsamkeitstipps und Zitate. Wir freuen uns immer über Erwähnungen und Fotos deines Planers. Markiere uns dafür einfach in deinem Beitrag.

## **Ein guter Plan – Die App**

Behalte Stressfaktoren im Blick und führe ein Dankbarkeitstagebuch: Mit unserer App hast du unsere beliebtesten Achtsamkeitstechniken griffbereit auf deinem Smartphone. Du kannst sie kostenlos auf [einguterplan.de/app](http://einguterplan.de/app) für iOS und Android herunterladen. Auch hier freuen wir uns sehr über Bewertungen!

## **Mehr Achtsamkeit**

Neben *Ein guter Winter* haben wir noch andere Bücher im Sortiment, die den Anspruch haben, dein Leben zu einem guten zu machen. Unser Bestseller ist der ganzheitliche Terminkalender *Ein guter Plan*. Möchtest du mehr Dankbarkeit in dein Leben bringen, eignet sich unser Tagebuch *Ein guter Tag* perfekt dafür. Hast du ein großes Projekt vor dir, ist unser Erfolgsjournal *Ein gutes Projekt* der gute Freund an deiner Seite. Außerdem haben wir nachhaltige Notizbücher und ein Gefühlstagebuch für Kinder im Sortiment.

# **EIN GUTER PLAN**

*Ganzheitlicher Terminkalender*

# **EIN GUTER TAG**

*Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch*

# **EIN GUTES PROJEKT**

*Achtsames Erfolgsjournal*

# **EIN GUTER PUNKT**

*Ökologischer Bullet-Planer*

# **EINE GUTE IDEE**

*Ökologisches Notizbuch*

# **EIN GUTES GEFÜHL**

*Gefühlstagebuch für Kinder*

## **11 Verhaltenstipps, die jeden Winter guttun**

Bevor wir uns an die eigentlichen Techniken machen, hier nun ein paar Grundregeln, die jeden Winter gelten, da sie einer Winterdepression entgegenwirken können. Diese saisonal bedingte Depression äußert sich u. a. durch Niedergeschlagenheit, vermehrte Traurigkeit und Antriebslosigkeit, die länger als zwei Wochen anhält. Es ist eine leichte bis mittlere Depression, die üblicherweise von Oktober bis März auftritt. Achtung: Die meisten Depressionen sind *keine* Winterdepressionen und lassen sich nicht durch folgende Tipps begrenzen. Beachte dazu Tipp 11.

### **1: Vitamin D3 supplementieren**

Wenn Psycholog\*innen und Therapeut\*innen sagen, dass einige Depressionen biochemisch und hormonell bedingt sind<sup>3</sup>, meinen sie damit manchmal auch Vitamin D<sup>3</sup>, welches tatsächlich eine Vorstufe eines Hormons, anstatt eines Vitamins, ist. Da sich Deutschland auf der Nordhalbkugel befindet, reicht die Sonnenstrahlung von Oktober bis März nicht aus, um über die Haut ausreichend Vitamin D<sup>3</sup> zu produzieren. Über die Nahrung kann es kaum in nötiger Menge aufgenommen werden, sodass eine Supplementierung in manchen Fällen empfohlen ist.

Vitamin D gibt es günstig in jeder Drogerie. Da eine Überdosierung zwar selten, aber möglich ist, sollte eine Vitamin D-Supplementierung mit Ärzt\*innen abgesprochen werden. Die Dosierempfehlungen reichen von 400 IE bis 100.000 IE, allein deswegen ist die Erstellung eines Blutbildes sinnvoll. Einige Studien weisen aber darauf hin, dass bei einer täglichen Gabe von um 2.000 IE das Risiko für eine Winterdepression abnimmt, *falls* ein Vitamin-D-Mangel vorliegt<sup>5</sup>.

### **2: Tageslichtlampe anschaffen**

Ein Lux ist keine Wildkatze, sondern die Einheit für Beleuchtungsstärke. Normale Zimmerlampen bringen es auf 500 Lux, was nicht sonderlich hell ist. Um den Effekt von Sonnenlicht in der Wohnung nachzubilden, eignen sich spezielle Tageslichtlampen. Diese bringen es im Idealfall auf 10.000 Lux, dann helfen sie Studien zufolge effektiv gegen Winterdepressionen<sup>6</sup>.

Morgens 30 Minuten mit wenig Abstand vor der Lampe zu sitzen beschleunigt das Wachwerden, da so Melatonin abgebaut wird, und sorgt gleichzeitig für bessere Stimmung. Diese Lampen sind offensichtlich sehr hell, deswegen musst du dich an die Lichttherapie etwas gewöhnen. Es reicht aber, wenn du nur ab und zu direkt in die Lampe blickst.

### **3: Feste Strukturen und Routinen etablieren**

Damit du einen guten Winter hast, ist es besonders wichtig, dass dir einzelne Tage nicht entgleiten und aus diesen Tagen dann Wochen werden, in denen du dich komplett hängen lässt. Ehe du dich versiehst, ist der Winter vorbeigezogen, ohne dass du dich um deine mentale Verfassung und deine Bedürfnisse gekümmert hast. Ein entglittener Tag ist ein Tag, an dem du aus Motivationsmangel nichts erledigst, dich schlecht ernährst, keine sozialen Kontakte pflegst und einfach nur frustriert die Stunden absitzt. Dies ist nicht mit Entspannungs- oder Wellnesstagen zu vergleichen. An solchen Tagen, an

denen du zwar ebenso wenig schaffst, entscheidest du dich bewusst dazu, einen Gang runterzuschalten und genießt diesen Zustand dann auch.

Manche Tage werden dir ganz von allein schlechte Laune bescheren, sei es durch unschöne Ereignisse, unerwartete Probleme, Müdigkeit oder auch einfach Hormone: Kein\*e Nutzer\*in dieses Buchs wird diesen Winter jeden Tag energiegeladen und fröhlich verbringen. Konstante gute Laune sollte auch gar nicht dein Ziel sein. Traurige und neutrale Tage gehören zum Leben dazu und sind kein Signal, das irgendetwas nicht stimmt. Die Dauer deiner Niedergeschlagenheit und dein subjektiver Leidensdruck sind ausschlaggebend. Nur weil du nicht täglich pfeifend durch Schnee und Matsch hüpfst, bedeutet das nicht, dass dich eine Winterdepression im Griff hat!

Wichtig ist, dass du vermeintlich schlechte Tage nicht sofort als verloren abstempelst, sondern durch Routinen die Kontrolle behältst. Denn auch, wenn du ansonsten nichts schaffst: diese Routinen hast du erledigt. Wenn du jeden Tag deine Gewohnheiten pflegst, wird jeder Tag ein kleines Erfolgserlebnis haben. Und das macht den Unterschied.

Außerdem bekommen Tage Struktur, wenn du sie mit guten Gewohnheiten spickst. Und: Diese Routinen tun dir gut, weil es alles Aktivitäten sein werden, die ein Bedürfnis in dir erfüllen. Viele Menschen erledigen zum Beispiel morgens ein paar Dinge, die sie irgendwann fast vollautomatisch abspulen: Aufstehen, das Bett machen, einen halben Liter Wasser trinken, zehn Minuten Dehnübungen machen, fünf Minuten Tagebuch schreiben, fertig. Dies ist ein nicht unüblicher Ablauf. Und auch, wenn all diese kleinen Aktivitäten für sich genommen keinen großen Effekt haben, so sind sie doch unbezahlbar. Denn in diesen Momenten erfüllst du eine Art Vertrag mit dir und beweist dir, dass du deine Bedürfnisse ernst nimmst.

Eine Routineabfolge, wie die eben beschriebene, dauert insgesamt keine 20 Minuten, aber kann einen enorm heilsamen Effekt haben. Gerade an Tagen, an denen du dich kein bisschen danach fühlst. Sage dir an schlechten Tagen also, dass genau jetzt deine Routinen ihre volle Macht entfalten und du sie auf jeden Fall erledigen solltest. Je weniger Lust du hast, umso effektiver sind sie.

#### **4: Viel Bewegung an der frischen Luft**

Bewegung reduziert Aggressionen und Stress und erhöht den Serotoninspiegel<sup>7</sup>. Einige Studien weisen darauf hin, dass Sport wie Antidepressiva wirkt, aber da man dieses Thema nicht so vereinfachen sollte, kann man zumindest behaupten, dass Bewegung eines der mächtigsten Werkzeuge gegen eine Winterdepression ist<sup>8</sup>. Gerade im Winter fällt es aber oft besonders schwer, sich aufzuraffen.

Da lange Spaziergänge ebenfalls eine gut geeignete Möglichkeit sind, auf dein Bewegungspensum zu kommen, kannst du dir zum Beispiel diesen Winter vornehmen, an jedem Tag, an dem du keinen Sport machen kannst, 10.000 Schritte zu gehen. Oder du suchst dir eins von vielen Onlinetrainings heraus, welches du regelmäßig absolvieren möchtest.

Wichtig ist, dass du eine eigene Motivation entwickelst, dich zu bewegen. Du wirst keine besonders aktiven Winter verbringen, wenn du die Aktivitäten nur ausführst, weil es theoretisch gesund für dich ist. Zu Beginn funktioniert diese Art von Anfangsmotiva-



tion vielleicht. Aber wenn du nachhaltig etwas für deine Stimmung durch Bewegung tun möchtest, solltest du entweder Freude *bei* der Betätigung verspüren, oder dich *danach* so gut fühlen, dass du sie aus einer inneren Motivation in deinen Alltag integrieren möchtest.

## 5: Reduzierung von Alkohol

Alkohol greift hauptsächlich auf zwei Arten in deine Gehirnchemie ein. Er dockt an deine GABA-Rezeptoren; eine Art Botenstoff, der den Informationsaustausch in deinem Gehirn reduziert. Außerdem blockiert er deine Glutamat-Rezeptoren; ein Botenstoff, der für hohen Informationsaustausch und Erregung zuständig ist. Alkohol verstärkt also im Moment des Konsums bremsende Botenstoffe und reduziert die erregenden Botenstoffe<sup>9</sup>. Du fühlst dich kurzzeitig entspannt und weniger ängstlich.

Durch den sogenannten Rebound-Effekt wird im Anschluss aber weniger GABA und mehr Glutamat produziert. 24 bis 48 Stunden nach dem Alkoholkonsum wirst du deswegen etwas angespannter und ängstlicher sein. Alkohol verstärkt so Depressionen, Ängste, Grübeleien und Burnout<sup>10</sup>. Dein Körper merkt sich aber nur die unmittelbare Wirkung. Viele Menschen verbinden mit Alkohol Entspannung und Ausgelassenheit, obwohl er mittel- bis langfristig genau das Gegenteil bewirkt. Die körpereigene Fähigkeit zur Entspannung und Ausgelassenheit reduziert sich so konstant. Dieser Prozess wird dir besonders bei täglichem Konsum stark schaden.

Alein bei gesunden Menschen ohne Depressions- und Angstsymptome bringt der Konsum von geringen Mengen Alkohol ein- bis maximal zweimal pro Woche die Gehirnchemie nicht nachhaltig durcheinander. Das lässt für diesen besonderen Winter eigentlich nur ein Fazit zu: Es ist die beste Gelegenheit zumindest bis zum 1. März ganz auf Alkohol zu verzichten. Viele Nutzer\*innen dieses Buchs werden es so handhaben. Und auch du solltest dir jetzt überlegen, ob du nicht mitmachen möchtest.

## 6: Meditation

Das einzig Unwissenschaftliche an Meditation ist es, sie als unwissenschaftliche Esoterik abzutun. Kaum eine Entspannungstechnik ist so gut erforscht und ihre positiven Effekte so gut belegt<sup>11</sup>. Wir sind in unserem Alltag mit so vielen Eindrücken konfrontiert, die wir alle verarbeiten wollen, aber das ist eine unschaffbare Aufgabe. Besser ist es, zu lernen, Gedanken einfach gut sein zu lassen. Und Meditation ist Loslassen lernen.

Dabei geht es nicht darum, angestrengt an nichts zu denken. Das können Menschen kaum, denn irgendein Gedanke taucht früher oder später immer auf. Während der Meditation übt man also bloß, Gedanken wahrzunehmen, aber sich nicht an ihnen festzuhalten. Dies wird meist dadurch erreicht, dass der Fokus sanft auf die eigene Atmung gelenkt wird. Nach wenigen Sekunden wird der nächste Gedanke anklopfen. Dies wird wieder, mit milder Nachsicht, ganz ohne Verurteilung, wahrgenommen und der Fokus wieder auf die Atmung gelenkt. Je geübter du bist, umso weniger Gedanken werden sich von allein in den Vordergrund drängen und umso leichter kannst du sie ziehen lassen.

Verstehe Meditation als fast humorvolles Spiel gegen dein Gehirn, das dir permanent wichtige Aufgaben und Probleme unter die Nase reiben möchte. Übst du dies täglich,

verändert sich dein Gehirn in wenigen Wochen dramatisch. Dir wird es dann auch ohne bewusste Meditation im Alltag immer leichter fallen, stressige und negative Gedanken als solche zu erkennen und ziehen zu lassen. Dein Stresslevel wird fallen, dein Alltag wird leichter, dein Risiko für Burnout reduziert sich, dein Aggressionslevel senkt sich, deine Konzentration verbessert sich und du wirst resilienter, also widerstandsfähiger. Dieser Winter ist perfekt, um dich mehr mit Meditation zu beschäftigen. Am besten nutzt du zu Beginn geleitete Meditationen dafür. Online gibt es unzählige kostenlose Videos, aber auch viele gute Apps.

## **7: Grübeln erkennen und auflösen**

Wer grübelt, wendet viel Energie auf, auch unwichtige, unlösbare und unvermeidbare Begebenheiten stark zu zerdenken. Dies geschieht sehr analytisch und mit der Überzeugung, so eine Art Aufgabe lösen zu können und auch zu müssen. Denn wer grübelt, glaubt eher, eine große Verantwortung zu tragen. Durch das unentwegte Nachdenken soll das Gefühl der eigenen Haftung gezähmt werden, als müsse man unbedingt und immer richtige Entscheidungen fällen, weil man sonst eine Art Schuld trägt. Menschen, die wenig grübeln, entscheiden öfter nach ihrem Bauchgefühl, auch weil sie glauben, dass mögliche Konsequenzen schon nicht so schlimm werden, oder dass es völlig okay ist, auch mal Fehler zu machen.

Gegen das Grübeln hilft tatsächlich Achtsamkeit. Denn das viele Lösen-wollen von Problemen, die nicht wirklich gelöst werden können, verhindert das Verweilen im Moment. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Jetzt, ist für destruktive Gedanken nur noch wenig Platz vorhanden. Dies ist nicht als Ablenkung zu verstehen, sondern es ist eher eine Art Fokusverschiebung.

Und so funktioniert es: Wenn du bemerkst, dass du gerade in einer Gedankenspirale hängst, sage dir innerlich ganz bewusst, dass du gerade grübelst. Versuche die Gedanken dann loszulassen. Dies erfordert etwas Übung. Es kann helfen, die Art der Gedanken zu katalogisieren. Zum Beispiel als „Arbeit“ oder „Beziehungen“ oder „Probleme des Alltags“. Stell dir diese Kategorien wie Seifenblasen vor, die dann einfach davonschweben. Dies ist generell eine gute Methode, um im Alltag weniger den eigenen Gedanken nachzuhängen. Pack sie in eine imaginäre Seifenblase und lass sie ziehen.

Klappt das nicht, denke bewusst an etwas anderes, im Idealfall an das, was du gerade eigentlich tun wolltest. Klappt auch das nicht, zähle deinen Atem. 1, Einatmen. 2, Ausatmen. 3, Einatmen. 4, Ausatmen. Das machst du bis 10 und beginnst von vorn. Beobachte dabei, wie die Luft deinen Körper bewegt. Richtig, das ist Meditation. Sie ist gewissermaßen der Gegenspieler des Grübelns.

## **8: Feste Schlafenszeiten und genug Schlaf**

Im Schnitt acht Stunden Schlaf gelten als Maß aller Dinge, für fast alle Menschen<sup>12</sup>. Ein paar Tage kann man ein Schlafdefizit sammeln und dann durch mehr Schlaf an einem anderen Tag ausgleichen<sup>13</sup>, aber nach diesem Zeitraum von ca. vier bis fünf Tagen wirkt sich der Schlafmangel auf die Gesundheit aus. Außerdem macht dich schon eine Nacht mit nur leichtem Schlafdefizit anfälliger für Erkältungen und andere Infekte<sup>14</sup>.

Für viele Menschen sind acht Stunden Schlaf jede Nacht zwar undenkbar, aber dieser Winter ist ein guter Zeitpunkt, dich um deine Nachtruhe zu kümmern. Vermeide Koffein ab dem Mittag, reduziere die Nutzung von Bildschirmen vier Stunden vor deiner Schlafenszeit, Sorge nach Möglichkeit für einen abgedunkelten Raum und reduziere Störgeräusche. Schlafbrille und Ohrstöpsel können nach einer anfänglichen Gewöhnungszeit zu einer erheblichen Verbesserung der Schlafqualität führen.

Achte auch darauf, immer zu den möglichst exakt selben Zeiten schlafen zu gehen, damit deine innere Uhr nicht durcheinander kommt. All die Techniken in diesem Buch helfen wenig, wenn du konstant übermüdet bist.

## **9: Ausreichend soziale Kontakte**

Einsamkeit ist eines der drängenderen Probleme unserer Gesellschaft. Immer mehr Menschen wohnen allein, die Anzahl der als bedeutungsvoll eingestuften Gespräche nimmt seit Jahren ab<sup>15</sup>, die Individualisierung hat uns zwar mehr Freiheiten und Entfaltungsmöglichkeiten gebracht, oft aber ein Gefühl der Gemeinschaftlichkeit und Verbundenheit reduziert.

Achte diesen Winter verstärkt darauf, wie viele soziale Kontakte du eigentlich benötigst und versuche vielleicht öfter über deinen Schatten zu springen, dich bei Menschen zu melden. Das ist nicht einfach, aber vielen Menschen geht es so, und du kannst mit gutem Beispiel vorangehen.

Es gibt keinen Maßstab, wie viel Kontakt ein Mensch zu anderen braucht. Klar ist nur, dass ausgelassene soziale Interaktionen allen Menschen guttun. Dies gilt tatsächlich auch für eher introvertierte Menschen<sup>16</sup>. Dabei ist die Qualität der Zusammenkünfte wichtiger als die schiere Quantität. Such deine Portion Nähe also vielleicht nicht ausschließlich mit irgendwelchen Bekannten, sondern besonders in deinem engsten Kreis.

## **10: Gesunde, ausgewogene Ernährung**

Klar, Winterzeit ist oft auch Snack-Zeit. Kohlenhydrat- und fettreiche Speisen machen glücklich und strenge Restriktionen bei der Essenaufnahme sind oft ein Weg in Essstörungen. Trotzdem solltest du die Wirkung einer ausgewogenen Ernährung auf deine seelische Verfassung nicht unterschätzen. Es muss ja nicht gleich raw-vegan sein, aber falls du jetzt sowieso neue Gewohnheiten etablieren möchtest, empfiehlt sich eine regionale, vollwertige Ernährung mit saisonalem Gemüse, gesunden Fetten und ausreichend Ballaststoffen. Auch die Erhöhung von Schärfe- und Bitterstoffen kann für positive Effekte auf dein Wohlbefinden sorgen. Das ist kein Plädoyer gegen Sättigung, im Gegenteil: Eine ausgewogene Ernährung kann sehr reichhaltig und erfüllend sein und dich sogar länger satt und zufrieden halten, als Snacks und Fast Food.

Oft kann auch schon die Anschaffung eines neuen Kochbuchs Abwechslung in deine Ernährung bringen und deine Essgewohnheiten langfristig positiv beeinflussen. Generell gilt: Je wohler du dich mit deiner Ernährung fühlst, umso besser wirst du dich auch diesen Winter fühlen.

## **II: Hilfe in Anspruch nehmen**

All diese Techniken sind unter dem Schlagwort Selbstfürsorge einzuordnen. Die Macht der Selbstfürsorge ist aber begrenzt. Und das sagen wir als Expert\*innen für Selbstfürsorge. Gerade bei großem Leidensdruck kommst du mit ihr nur bis zu einem gewissen Punkt. Dieser Winter ist ein guter Zeitpunkt, dich auch mit professioneller Hilfe auseinanderzusetzen: die Therapie. Viele schädliche Denk- und Verhaltensmuster können wir gar nicht selbst erkennen oder bezwingen, entweder weil wir sie nicht verstehen oder vielleicht auch, weil ganz einfach biochemisch im Gehirn nicht alles richtig abläuft. Eine Therapie kann dann helfen. Warte nicht, bis du ganz am Boden bist, bevor du professionelle Hilfe in Anspruch nimmst. Das Thema ist nach wie vor mit großen Schamgefühlen behaftet, aber eigentlich gibt es keinen Grund dazu. Wenn ein Zahn wehtut, gehen wir zum Zahnarzt. Wenn die Gedanken wehtun, gehen wir zur Therapie. So sollte es zumindest sein. Wie du eine Therapie beginnst haben wir auf [einguterplan.de/ersthilfe](http://einguterplan.de/ersthilfe) aufgeschrieben.

## **Selbstreflexion ist wichtiger als einzelne Tipps**

Das waren ein paar sehr grundlegende Tipps. Du wirst sie nicht alle umsetzen können, aber manchmal kann schon *eine* genannte Methode den Unterschied machen. Mach dich aber bitte nicht verrückt mit den Ratschlägen. Sie sind sehr allgemein gehalten und auch wenn sie generell sicher positive Effekte anstoßen können, können deine Bedürfnisse ganz andere sein. Um diesen näherzukommen, geht es nun an die Selbstreflexionen. Sie verhelfen dir zu mehr Klarheit über deine Bedürfnisse und Wünsche und können deswegen viel nachhaltiger wirken als einzelne Tipps.

Lass dich neugierig auf die Techniken ein, auch wenn es sich vielleicht komisch anfühlt, solche intimen Gedanken aufzuschreiben. Aber es gibt unzählige Studien, die belegen, dass Gedanken und Vorsätze viel mehr wirken, wenn sie einmal den Weg von deinem Gehirn durch deine Hand über einen Stift auf Papier durchlaufen.

Fülle die kommenden Seiten zu Beginn aus, oder ergänze sie einfach im Laufe des Winters, wenn du gerade Zeit hast. Nochmal: Dieser Planer ist keine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Glück, sondern ein Werkzeugkasten, den du je nach Bedarf nutzen kannst. Es geht nicht darum, akribisch immer alles aufzufüllen. Es geht um sanfte aber langfristige Fokussierung auf alles, was dir guttut.











## Gute Gewohnheiten

Überlege dir bis zu sechs Gewohnheiten, die du diesen Winter pflegen möchtest. Du kannst sie dann jeden Tag in der Tagesansicht abhaken. 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.

---

### 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?*

### **Ein guter Tipp: Nicht übertreiben**

Auch wenn Gewohnheiten eine wiederkehrende Technik in diesem Buch sind: Sieh es nicht als Ansporn, dich zu Verhaltensänderungen zu zwingen, die dich nicht glücklich machen. Die Grenze zwischen positivem Wandel und zwanghafter Selbstoptimierung ist fließend, also übertreibe es nicht.

#### 4. Gewohnheit

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

#### 5. Gewohnheit

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

#### 6. Gewohnheit

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

14.12.

Mo  Di  Mi  Do  Fr  Sa  So

5

6

7 Aufstehen ☀️

8

9:30 ins Büro

10

11

12

13

14

15

16:30

17 Einkaufen

18:30 Joggen

19

20 Thomas anrufen

21 Baden

22

23

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

1 2 3 4 5 6  
 XXXXX O X  
 ☾ 23:15  
 ☀️ 7:00  
 ⌚ 7:45

Tag 18

☾ Anne, Thomas, Julia

1 Manuskript abschicken

2 E-Mails aufräumen

2 Geschenk Isabell bestellen

3 Papiermüll rausbringen

3 Thomas anrufen

3 Zahnarzt verschieben

☺️ Baden!

Mein Tag

Bin mir sehr langsam richtig wach geworden, im Büro dann aber viel Energie gehabt. Stimmung war eigentlich gut den ganzen Tag. Macht mir etwas Sorgen, dass die Woche sehr anstrengend wird. Joggen war toll, merke meinen Fortschritt. Baden war mega, muss ich regelmäßig machen. Lage mit Julia geschrieben.

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

Gut geschlafen Anne ♥  
 Sehr gut gemacht  
 Fast alle Aufgaben erledigt  
 Thomas endlich angerufen  
 Toller Tag!

## Die Tagesansicht erklärt

Auf der linken Seite siehst du eine ausgefüllte Beispielseite der Tagesansicht. Dies ist deine Selbstfürsorge-Schaltzentrale für die kommenden 100 Tage.

Links in der Ecke kannst du zuerst das Datum eintragen und den Wochentag umkreisen. Rechts davon kannst du bei  $\approx$  Namen von Personen eintragen, mit denen du heute Kontakt haben möchtest. Dich im Winter an deine liebsten Menschen zu halten ist eine gute Idee und auch soziale Interaktion kann man planen. Im stressigen Alltag vergisst man manchmal einfach, wer einem so alles guttut.

Am linken Rand kannst du deinen Tag grob planen und dir so etwas Struktur schaffen. Rechts davon findest du unsere beliebte 1-2-3-Technik für deine Aufgaben. Trage bei **1** die wichtigste Aufgabe des Tages ein, bei **2** zwei etwas weniger wichtige Aufgaben und bei **3** drei Aufgaben mit nochmals weniger Priorität. Dir jeden Morgen zu überlegen, welche Aufgabe wie wichtig ist, ist Gold wert. Denn so reflektierst du aktiv über das, was ansteht. In welcher Reihenfolge du deine To-dos letztlich sortierst, ist eigentlich zweitrangig. Es geht um die kurze Befassung mit deinen Herausforderungen. Die unterste Zeile mit der Lotosblume (🌸) steht für eine schöne Sache, die du heute für dich tun möchtest. Sei es ein Spaziergang, Sport, Yoga oder Baden: Überlege, was dir heute guttun würde und bemesse dieser Aktivität so viel Wichtigkeit zu, wie anderen Aufgaben auch.

Darunter kannst du bei *Mein Tag* ein kurzes Tagebuch führen. Notiere abends ein paar Gedanken zum Tag oder sammle einfach in Stichworten, was du gemacht hast. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Vielmehr ist es ein kleines Ritual, welches eine entlastende Wirkung hat und dir deswegen helfen kann, besser zu schlafen. Aufschreiben ist nämlich oft gleichbedeutend mit Loslassen.

Zu dieser schönen Abendroutine gehört auch das Feld darunter. Bei *Dankbarkeit und Selbstwertschätzung* kannst du ein paar Dinge sammeln, für die du heute dankbar warst und die du gut gemacht hast. Von allein konzentriert sich dein Verstand nämlich eher auf das Negative und Fehler. Denn Probleme, Sorgen und Ängste stellen mögliche Gefahren dar und dein Gehirn möchte dich warnen und hält deswegen alles Negative im Vordergrund deiner Aufmerksamkeit. Das Gute zu sehen ist damit also eine Art *ausgleichende Gerechtigkeit*. Wenn du einmal verstehst, dass eine leichte Fokusverschiebung auf das Positive deswegen eigentlich knallharter Realismus ist, kann dies deine ganze Weltsicht verändern. Denke hier auch ganz klein: Selbst die Zubereitung einer leckeren Mahlzeit ist ein Gewinn, ein kurzer Spaziergang ist eine wertvolle Aktivität und auch ein ganz alltäglicher Einkauf ist wichtig und darf wertgeschätzt werden. Dein Leben muss nicht aus Feuerwerk und Festival bestehen, um gut zu sein.









Links unten in der Ecke findest du die Achtsamkeitsampel. Markiere mit nur einem Strich verschiedene Faktoren, die Einfluss auf dein Wohlbefinden haben. Dies dauert nur wenige Sekunden und lenkt den Fokus auf deinen Allgemeinzustand. Die einzelnen Icons werden auf der nächsten Seite erklärt.

Neben der Ampel siehst du sechs Kreise, die für deine sechs guten Gewohnheiten stehen. Kreuze einfach an, was du erledigt hast. Auf den Linien darunter kannst du eintragen, wann du ins Bett gegangen bist (🌙), wann du aufgestanden bist (☀️) und wie viele Stunden du geschlafen hast (🕒). Die farbige Fläche ist für einen Wert deiner Wahl,

z. B. wie viele Schritte du gegangen bist, wie viele Kilometer du gejoggt bist oder wie viel Wasser du getrunken hast.

### Die Achtsamkeitsampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Außer bei Stress ist mehr immer besser.

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

### Kein schlechtes Gewissen!

Viele der genannten Techniken sind sehr kleinteilig und detailliert. Hier besteht die Gefahr, dass du ins Selbstfürsorge-Mikromanagement verfallst. Verspürst du den Drang, immer alles zur Perfektion auszufüllen und zu tracken, kann das für großen Stress und Leidensdruck sorgen. Besonders, wenn du deine hohen Ansprüche mal nicht erfüllen kannst. Hier ist weniger definitiv mehr, und wir würden dir raten, dich eher auf die beiden wichtigsten Techniken in diesem Buch zu fokussieren: das Tagebuch und die Dankbarkeitsübung. Wenn du dir angewöhnst, diese beiden Felder regelmäßig zu befüllen, ziehst du den größten Nutzen aus diesem Planer. Alles andere ist eher nettes Beiwerk und kann dir an manchen Tagen helfen, die Kontrolle über deinen Alltag zurückzugewinnen. Aber fühl dich bitte nicht schlecht, wenn du die meisten Techniken der Tagesansicht nicht nutzt.

Ebenso musst du natürlich nicht jeden Tag in *Ein guter Winter* schreiben. Das Buch ist undatiert, deswegen kannst du jederzeit Tage überspringen. Jedes Wort, das du aufschreibst, ist ein Gewinn. Aber nicht jeder Tag ohne Selbstreflexion ist automatisch ein Verlust. Wir hören immer und immer wieder, dass Nutzer\*innen unserer Planer oft ein schlechtes Gewissen haben, weil sie unsere Titel auch mal über einen längeren Zeitraum nicht nutzen, aber rückblickend immer über die paar Seiten dankbar waren, die sie befüllt hatten. Wir sagen: Gut so, aber streich das schlechte Gewissen. Schätze jeden Moment der Reflexion, den du dir schenkst, wert, aber verurteile dich nicht für mangelnde Konsequenz.

Wir wünschen dir nun viel Erfolg auf deiner winterlichen Reise der Selbstfürsorge!



Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

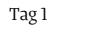
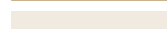
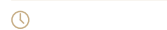
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 1





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

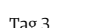
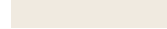
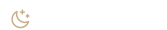
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 3







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

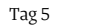
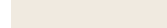
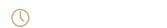
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 5





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

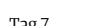
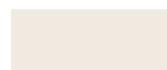
*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☾ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_



Tag 7





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

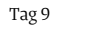
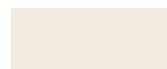
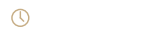
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 9





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

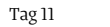
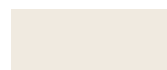
Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☺ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_



Tag 11







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

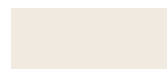
Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☾ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_



Tag 13





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

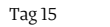
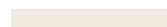
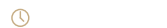
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 15





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

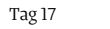
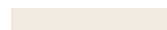
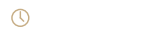
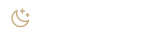
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 17





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

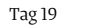
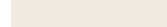
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 19







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

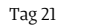
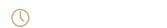
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 21





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

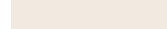
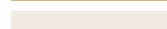
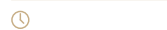
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 23





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

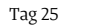
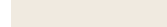
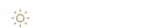
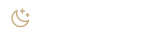
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 25

Mo Di Mi Do Fr Sa So



5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23

1  
2  
2  
3  
3  
3  
👑



*Mein Tag*

Blank lined area for journaling.

1 2 3 4 5 6

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*



Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

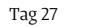
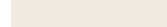
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 27







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

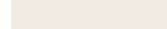
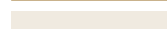
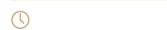
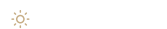
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 29





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

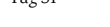
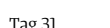
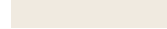
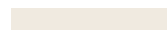
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 31





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

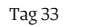
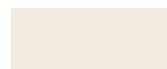
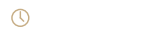
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 33





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

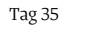
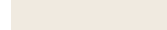
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 35







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

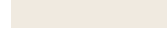
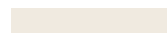
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 37

Mo Di Mi Do Fr Sa So



5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23

1  
2  
2  
3  
3  
3  
👑

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

*Mein Tag*

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						



Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

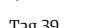
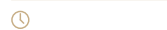
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 39





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

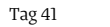
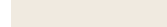
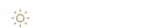
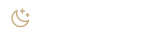
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 41





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

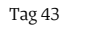
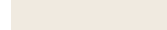
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 43







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

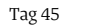
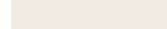
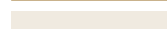
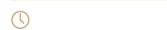
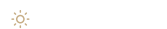
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 45





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

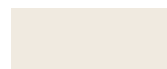
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 47





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

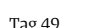
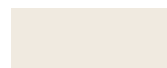
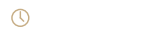
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 49





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

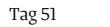
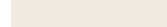
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 51







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

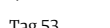
☺

☀

🕒

👉

👈



Tag 53





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

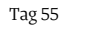
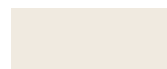
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 55





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

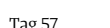
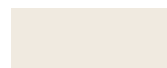
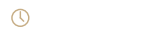
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 57





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

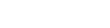
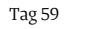
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 59







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

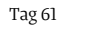
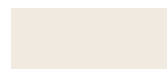
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 61





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

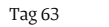
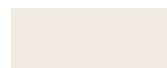
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 63





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

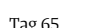
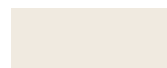
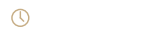
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 65





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

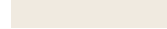
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 67







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

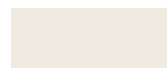
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 69





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

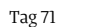
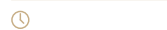
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 71





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

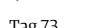
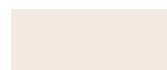
Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☺ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_



Tag 73





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

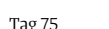
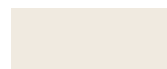
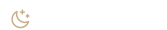
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 75







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

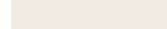
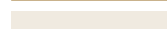
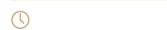
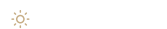
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 77





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

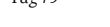
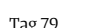
1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☺ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tag 79





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

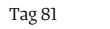
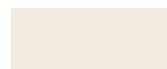
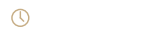
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

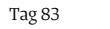
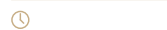
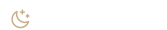
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 83







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

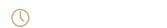
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 85





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

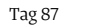
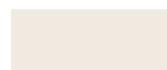
Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☺ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_



Tag 87





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

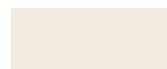
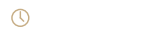
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 89





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 91







Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

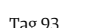
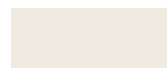
21

22

23

*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 93









Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

*Mein Tag*

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

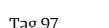
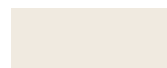
*Dankbarkeit und Selbstwertschätzung*

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○

☺ \_\_\_\_\_

☀ \_\_\_\_\_

🕒 \_\_\_\_\_



Tag 97





Mo Di Mi Do Fr Sa So

1



5

2



6

2



7

3



8

3



9

3



10



11

Mein Tag

12

13

14

15

16

17

18

19

20

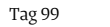
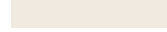
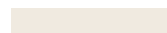
21

22

23

Dankbarkeit und Selbstwertschätzung

1 2 3 4 5 6  
○ ○ ○ ○ ○ ○



Tag 99





















## Wie es nun weitergeht

Hat dir dieses Buch gefallen, kannst du es auf [einguterplan.de/einguterwinter](http://einguterplan.de/einguterwinter) bewerten, vielen Dank! Wünsche, Lob oder Kritik kannst du gern an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de) schicken.

## Quellenangaben

- 1 [einguterplan.de](http://einguterplan.de)
- 2 [einguterplan.de](http://einguterplan.de)
- 3 [neurologen-und-psihiater-im-netz.org](http://neurologen-und-psihiater-im-netz.org)
- 4 [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- 5 [examine.com](http://examine.com)
- 6 [ajp.psychiatryonline.org](http://ajp.psychiatryonline.org)
- 7 [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
- 8 [researchgate.net](http://researchgate.net)
- 9 [meinegesundheits.at](http://meinegesundheits.at)
- 10 [aerztezeitung.at](http://aerztezeitung.at)
- 11 [nccih.nih.gov](http://nccih.nih.gov)
- 12 [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org)
- 13 [researchgate.net](http://researchgate.net)
- 14 [spektrum.de](http://spektrum.de)
- 15 [jstor.org](http://jstor.org)
- 16 [psycnet.apa.org](http://psycnet.apa.org)