



artgerecht

Der andere Familienplaner

von
Nicola Schmidt



Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte,
achte auf deine Worte, denn sie werden Taten,
achte auf deine Taten, denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter,
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Unbekannter Verfasser



PERSÖNLICHES

Name:

Adresse:

Telefonnummer:

Festnetz:

E-Mail:

Website:

Im Notfall bitte benachrichtigen:

Medikamente:

Allergien:

Bitte beachten:

Finderlohn für diesen Kalender:

Übersicht

Herzlichen Glückwunsch!	8	Listen, Infos und Notizen	156
Überblick über die Planer-Tools	10	Die ewige Packliste	158
How to	14	Kindergeburtstag ohne Stress	160
Beispielseite	16	Weihnachten ohne Stress	161
Wochenplaner	18	Wo es schön war ...	162
Monatsplaner	19	Interessante Bücher / Serien / Filme	164
Jahresüberblick	20	Wünsche und Geschenkideen	166
Ziele	28	Spiele im Wald	168
Das Jetzt und das Morgen	30	Notfallspiele für drinnen	172
Mein Plan für die kommenden Monate	32	Lieblichsfreunde – Wer kann wann?	174
Meine Energiekreise	34	Projektmanagement für Familien	176
Wochenseiten	36	Eigene Listen und Notizen	178
Erinnerung	146	Verliehen und geliehen	198
Mehr artgerecht!	147	Wichtige Kontakte	200
Rückblick	152	Clanliste	202
Ausblick	154	Notfallliste	203

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

*Wir lassen aus Termindruck Planungs-
freude werden, indem wir einfach
Schritt für Schritt unsere Gewohnheiten
verändern – jeden Tag!*

Wie schön, dass du den artgerecht-Planer in deinem Familienleben willkommen heißt – für ein artgerechteres Leben und mehr Zeit für deine Liebsten. Dieser Planer kann vieles verändern, wenn du ihn regelmäßig in die Hände nimmst und seine vielen Tools nutzt. Vertraue dich dem Prozess an – und sei überrascht, was alles möglich ist!

Zeit mit der Familie ist das Kostbarste überhaupt – für uns und für unsere Kinder. Der Planer wird dir helfen, deinen Alltag bewusster zu leben und die manchmal stressige Familienzeit wertzuschätzen. Er ist so angelegt, dass du ihn jederzeit im Jahr beginnen kannst – und dir ganz nach deinen Bedürfnissen die Monate einteilst und gestaltest. Dabei unterstütze ich dich, deinen Weg mit der Familie zu finden und gleichzeitig deine Selbstfürsorge im Blick zu behalten.

Ich selbst bin Mutter von zwei Kindern, lebe mit meinen Eltern zusammen und arbeite selbstständig in mehreren Ländern. Mein Bedürfnis nach Ordnung im Terminchaos ist groß, auch ich kämpfe damit, im Alltagstrubel meine eigenen Ziele und Vorsätze nicht zu vergessen. Deshalb

arbeite ich jedes Jahr daran, diesen Planer noch besser zu machen. Und hier ist, was ich dieses Jahr für dich dabei habe, damit du jede Woche aufs Neue Kraft tanken und deinen Geist und dein Herz ausrichten kannst.

»Wer seine Kinder liebt, braucht sie nicht zu erziehen«, sagt das Sprichwort. Aber im Alltag ist es oft turbulent und gar nicht so einfach. Daher startet jede Woche dieses Kalenders mit dem Montagsmantra: einem Impuls für unser Leben, einer Idee, was wir diese Woche üben oder ausprobieren wollen. Er ist wie eine liebe Stimme, die sagt: »Das kann schon mal passieren!« oder »Starte den Tag einfach neu« oder »Guck mal – Wege aus der Meckerspirale«.

Die kurze und knappe To-do-Liste in jeder Woche hilft, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen. Trage hier mit deinen eigenen Zeichen ein, was zu tun ist, und entscheide dich für die wichtigsten Projekte in dieser Woche. Mehr solltest du dir nicht vornehmen. Du hast Kinder! Und dein Alltag ist ihre Kindheit! Der Platz für Notizen ist auch Raum zum Zeichnen, Malen oder für Sketchnotes. Mit all dem bringt der Familienplaner Übersicht in Termine und Pläne. Damit dazwischen unsere großen Ziele nicht verloren gehen, gibt es Seiten für Lebensziele: Woher kommt deine Energie? Was wünschst du dir?

Wie zufrieden bist du? Die vielen Organisationshilfen sorgen dafür, dass du lernst, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen – so werden deine Ziele viel klarer und du erreichst sie nicht gestresst, sondern spielerisch. Der artgerecht-Familienplaner ist ein starkes Lebensplanungstool, das nicht rein auf Performance ausgerichtet, sondern genau auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt ist.

Dieser Planer ist ein genial einfaches Werkzeug, um aus Alltagsstress wieder Lebensfreude werden zu lassen und ganz nebenbei zu lernen, wie wir unseren Geist auf Glück und Wohlbefinden ausrichten. Ich wünsche dir ein wunderbares Jahr!

*Deine
Nicola Schmidt*

10 Gründe, warum du den artgerecht-Planer lieben wirst

Mit ihm kannst du

1. beginnen, wann immer es für dich richtig ist, und auch Pausen deutlich sichtbar machen.
2. das Wichtige vom Unwichtigen trennen.
3. den Überblick im Alltag behalten – über die Wochen, die Monate und das ganze Jahr.
4. Kindergeburtstage und Weihnachten ohne Stress planen.
5. Spielideen für drinnen und draußen jederzeit griffbereit haben.
6. Listen erstellen und damit Abläufe vereinfachen.
7. Notizen perfekt organisieren und ablegen.
8. im Notfall alle wichtigen Infos griffbereit haben.
9. das Jahr planen, überblicken, gestalten, sanft ausklingen lassen
10. und nächstes Jahr wieder entspannt weitermachen.



So vereint der artgerecht-Planer Achtsamkeit, Projektmanagement und Familienleben:

53 Wochenseiten

Mit der Wochenseite haben wir einen Überblick – was steht an, was müssen wir mitnehmen, welches Familienmitglied hat wann welchen Termin? Das Mantra gibt uns einen Impuls für die nächsten Tage. Wir halten unsere Ideen fest und notieren, was wir unbedingt erledigen müssen.

MONAT	WOCHE	THEMA DER WOCHE
<p><i>Draußen sein, drinnen wild!</i> <i>Alles gut!</i></p> <p>Unsere liebsten Menschen sind oft unvorhersehbar, wenn sie bei uns sind. Ob das der Partner oder die Partnerin ist, die im Büro immer rein sind, zu Hause aber herumrennen, oder die Kinder, von denen im Kindergarten nur die Haare händchen weiß (Se ein liches Kind! Und so ordentlich!), während wir sie zu Hause ganz anders erleben. Ich habe mir darüber oft den Kopf zerbrochen, bis mir mal eine sehr kluge Psychologin sagte: «Das Schöne, wenn Ihre Kinder sich streiten, gar beschämen und zu Hause schick, dann haben Sie</p> <p>alles richtig gemacht. Sie müssen sich eine Gedanken machen, wenn es unglücklich ist. Das ist ein sehr weiser Satz. Denn alle Menschen müssen irgendwie ihren Druck abbauen, das der Alltag ist ihnen streng. Und wo wir wir das? Dann, wo wir verbunden. Dann, wo wir uns sicher fühlen. Dort, wo wir auf gefangen und verstanden werden. Das heißt, wir müssen unseren Kindern neue beibringen, wir man mit ihnen richtig umgeht. Das ist so das aber bei uns unsere ausprobieren, ist ein großes Zeichen für die Vertrauen, auf das wir auch sein können!</p>		
<p>To Do</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>		<p>Notizen</p>
<p>Mo _____</p> <p>Tu _____</p> <p>Di _____</p> <p>Mi _____</p> <p>Do _____</p> <p>Fr _____</p> <p>Sa _____</p> <p>Su _____</p>		

Planungshilfen

DER WOCHENPLANNER

Wer hat wann wie lange Schule oder Kita, wann haben wir nachmittags feste Termine? Hier können wir eintragen, wie unsere Woche aussieht und einen Überblick darüber bekommen, wie dicht wir unseren Plan packen.

	Zerbstunde	Mi	Di	Mi	Do	Fr	Sa/Su
morgens							
mittags							
nachmittags							
abends							

DER MONATSPLANER

Manche Dinge wiederholen sich monatlich: die Buchhaltung, der Jour fixe oder die Monatsfeier in der freien Schule. Hier können wir die wiederkehrenden Termine dokumentieren.

Was passiert	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Notizen	jährliche Ereignisse

DER JAHRESÜBERBLICK

Mit dem Überblick planen wir unser Jahr. Er hilft uns, Ruhe- und Aktiv-Zeiten im Blick zu behalten, zum Beispiel indem wir intensive Phasen (solche mit vielen Terminen, Abgaben, dem Jahresabschluss und so weiter) rot und entspanntere Phasen (Ferien, Winterruhe ...) grün markieren. So können wir schauen, ob unsere nächsten Monate ausgeglichen sind.

JAHRESÜBERBLICK
(bis ins Jahr)

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
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31

Womit farben können Sie?

Rot
 Grün
 Gelb
 Blau
 Orange
 Violett
 Rosa
 Braun
 Silber
 Gold
 Schwarz
 Weiß

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
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31

ZIELE

Studien zeigen, dass in unserem Gehirn etwas Magisches passiert, wenn wir unsere Ziele (auch die ganz großen!) aufschreiben. Mach dir jetzt kurz die Mühe, es zu tun – und du wirst lange Zeit davon profitieren!

ZIELE

Jahr Jahr

Personliches **Beziehungen & Familie**

1. Jahresziele 1. Jahresziele

2. Jahresziele 2. Jahresziele

3. Jahresziele 3. Jahresziele

4. Jahresziele 4. Jahresziele

Jahr Jahr Jahr Jahr

Beruf & Arbeit **Gemeinschaft & Soziales**

1. Jahresziele 1. Jahresziele

2. Jahresziele 2. Jahresziele

3. Jahresziele 3. Jahresziele

4. Jahresziele 4. Jahresziele

DAS JETZT UND DAS MORGEN

Im Kreis »Das Jetzt« machen wir eine Bestandsaufnahme: Wie geht es uns momentan? Es ist wichtig zu wissen, wo wir stehen und wohin wir unsere Kraft lenken, bevor wir weitergehen.

Im Kreis »Das Morgen« notieren wir, wohin wir wollen. Nur wenn wir Ziele klar formulieren, weiß unser Gehirn, wohin es steuern soll.

DAS JETZT UND DAS MORGEN

Wir zufrieden bis ich in dem neuen Lebensabschnitt auf einer Skala von 0 bis 100?

Wohin Sie Ihre Kräfte lenken in der Zukunft?

Schreiben Sie hier hinein und verschaffen Sie einen Überblick über den Bereich, den Sie jetzt – bevor Sie auf der nächsten Seite die Wünsche für das Morgen festhalten.

Wir haben mir dabei helfen?

.....

.....

.....

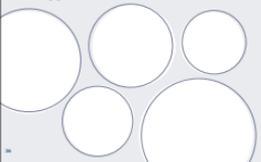
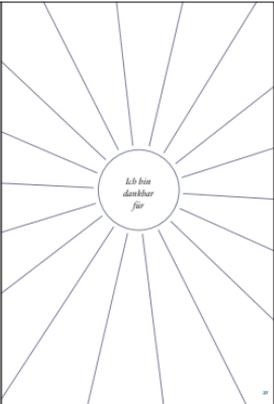
MEIN PLAN FÜR DIE KOMMENDEN MONATE

Was sind die wichtigen Projekte in der kommenden Zeit? Welche Meilensteine wollen wir erreichen, was müssen wir dafür tun? Der Plan hilft uns, unsere einzelnen Projekte im Blick zu behalten – und herauszufinden, wie wir sie am besten erreichen.

MEIN PLAN FÜR DIE KOMMENDEN MONATE	
<p>Was will ich Ende dieses Jahres sein?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Wie fühle ich das an?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Was muss ich dafür tun?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 <p>Was ist anders als jetzt?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Was muss ich dafür tun/lassen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Wer sind wichtige Partner?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

MEINE ENERGIEKREISE

In den Energiekreisen halten wir fest, was wir bereits erreicht haben und was uns Kraft gibt. Auf der zweiten Seite können wir die Strahlen einer Dankbarkeitssonne befüllen. Denn die Glücksforschung weiß: Glücklich sind vor allem jene Menschen, die das Schöne in ihrem Leben bewusst wahrnehmen und wissen, wofür sie dankbar sein können.

MEINE ENERGIEKREISE	
<p>Ich freue mich über diese Erfolge:</p>  <p>Diese Dinge geben mir Kraft:</p> 	

CHECK-IN

Menschliche Beziehungen sind wie eine Blume, die wir immer wieder anschauen, gießen und pflegen müssen – auch die Beziehung zu uns selbst. Gönn dir regelmäßig ein paar Minuten und schau mit dem Check-In auf dein Leben.

CHECK-IN	
<p>Welchen neuen Gedankenstrahl will ich spenden?</p>  <p>Was will ich in dem kommenden Wochen-einzeltag erledigen?</p>  <p>Wer kann mir dabei helfen?</p>  <p>Was wünsche ich mir für Sie und meine Kinder in dem kommenden Wochen?</p>  <p>Was wünsche ich mir für mich und meine Beziehungen zu anderen Menschen in dieser Zeit?</p> 	<p>Was ist bisher gut gelaufen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Was wünsche ich mir für die nächsten Wochen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Womit/Person ich mich?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Welche Projekte will ich weiter vorantreiben?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

HOW TO

Hier sind ein paar Ideen, um die Tools im Planer noch effektiver zu nutzen.

Jahresplaner

Beschrifte die Monate so, wie du den Planer anfängst – entweder startest du mit dem Januar oder du fängst zum Beispiel im Sommer an, dann starte einfach mit dem August.

Vergiss nicht, die Anzahl der Tage an den jeweiligen Monat anzupassen.

Klebe vielleicht einen schönen Sticker oder male ein Herz über den 31. Tag. Trage die für dich wichtigen Geburtstage, Jahrestage, Ferien, Feiertage und Arzttermine ein. Die allgemeinen Daten findest du im Internet beispielsweise unter schulferien.org oder kalenderpedia.de. Trage auch gleich wichtige Projekte und ihre Zeiträume ein und markiere die Daten mit einem Textmarker.

To-do-Liste

Markiere deine To-dos so, dass dein Gehirn immer einen positiven Impuls bekommt – auch wenn du sie in dieser Woche noch nicht erledigt haben solltest. Das geht so:

- To do
- Erledigt
- verschoben
- bereits einmal verschoben
- abgebrochen

Farben

Definiere im Planer unterschiedliche Farben für Ferien, Fokustage (an denen du ausschließlich kreativ arbeitest) und Bürotage, für freie Tage und Kinderzeit. Such dir besonders schöne Farben für Geburtstage oder Jahrestage und gestalte so deine eigene Welt in deinem Planer, die deinem Gehirn mit den Farbcodes einen schnellen Überblick gestattet.

Morgen- und Abendroutine

»Die erste Morgenstunde ist das Steueruder des Tages«, sagte Augustinus. Dein Morgen legt fest, wie du dich am ganzen Tag fühlen wirst. Lege dir daher eine perfekte Morgenroutine zurecht – und wenn sie nur drei Minuten dauert. Hauptsache, sie richtet dich bewusst auf deinen Tag aus! Eine geradezu magische Wirkung auf dein Leben hat nachgewiesenermaßen die Dankbarkeitsliste. Schreib dafür jeden Morgen drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Und nimm dir etwas vor, was du an diesem Tag verwirklichen willst: »Heute will ich den ganzen Morgen über mit den Kindern ruhig und freundlich bleiben.« Schreib vielleicht auch jeden Morgen kurz eine positive Überzeugung über dich selbst auf: »Ich bin ein Mensch,

der auch im Trubel des Alltags die Ruhe behält.« Es ist wissenschaftlich nachweisbar, dass unser Gehirn solche Informationen nutzt, um sich neu auszurichten – plötzlich sehen wir das Schöne im Leben und all die Gelegenheiten, die wir sonst verpassen würden. Dafür müssen wir sie aber aufschreiben – und das dauert nur drei Minuten! Eine Abendroutine kann ähnlich aussehen: Fünfmal ruhig atmen, Dankbarkeitsliste schreiben und eine Liste, was heute wirklich toll war und worauf du heute stolz bist.



Wie du die Wochenseiten nutzen kannst, siehst du beispielhaft hier →

Störungen haben Vorrang

Als Seminarleiter lernt man: »Störungen haben Vorrang«. Wenn sich ein Teilnehmer innerlich noch über das Mittagessen aufregt, dann kann er keinen Stoff verstehen. Daher muss ich erst die Sache mit dem Mittagessen klären, bevor ich fortfahre.

Für die Familie gilt dasselbe. Wenn ich nicht anfangen will, Bedürfnisse, Sorgen und Ängste unter den Teppich zu kehren, haben Störungen immer Vorrang. Meine Kinder finden das nicht immer besonders toll, wenn ich am Sonntagvormittag verkünde: »Liebe Familie, mir gefällt die Stimmung hier gar nicht, irgendwas liegt

in der Luft, bitte kommt mal alle an den großen Tisch, ich muss mit euch reden.« Sie würden es nämlich lieber unter den Teppich kehren. Wenn dann allerdings alle drei Minuten jemand zu streiten anfängt, merken wir sehr schnell, dass das nicht funktioniert. Deshalb versuchen wir, immer alles sofort zu besprechen. Immer? Alles? Sofort? Ja, wo immer möglich. Denn es spart unglaublich viel Zeit und Streit, wenn wir die Dinge gleich klären. Und plötzlich ist der Sonntag wieder voller Verständnis, Nähe und Liebe – und dann ist es wieder schön.

To Do

- Wocheneinkauf
- Glühbirne Flur
- Geburtstagsgeschenke
- Kita-Termin ausmachen
-
- Anne anrufen
- Regal Bad + Küche
- Treffen Marie ausmachen

Notizen

Geschenkideen sammeln!



Mama:
Reiseführer Rom

9.30 McValentin

Mo

abends: Lisa zu Besuch

Di

14.30 Babyschwimmen

9.15 Krabbelgruppe



EMMA (2)

Mi

nachmittags?

(Müll: Bio + Papier)



LUKAS (31)

Do

abends: Tim im Kino

HOME OFFICE

Fr

8.15 HNO-Arzt

nachmittags: IKEA?

abends: Lukas Geburtstagsfeier

10.00 Brunch mit den Mädels

Sa

So

~~Ausflug?~~

Wochenplaner

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa/So
morgens						
vormittags						
nachmittags						
abends						

JAHRESÜBERBLICK

(dieses Jahr)

01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06
07	07	07
08	08	08
09	09	09
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
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31