

Leseprobe

Nicola Schmidt

artgerecht - Der andere Familienplaner

Taschenkalender-Format I
Verschlussgummi I zwei
Lesezeichenbänder I Platz
für eigene Notizen I 12,5 x
18,7 cm

»Ein schöner und praktischer
Wochenplaner und Ideengeber für das
Leben mit Kindern« *Leben & erziehen*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 01. Juni 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der flexible Planer für das beste Leben mit Kindern!

Planen macht Freude – und man kann sofort damit loslegen! Denn der artgerecht Familienplaner beginnt dann, wenn der richtige Moment gekommen ist. Egal, ob man im Januar startet, am Geburtstag oder nach den großen Ferien: Er ist 53 Wochen lang ein zuverlässiger und inspirierender Begleiter mit Blick auf die Bedürfnisse der Familie und die ganz persönliche Entwicklung.

Passgenau: Ohne festes Start-Datum beginnt dein Planer, wann du willst – dein Timing steht im Mittelpunkt!

Praktische Handhabung: Taschenkalender-Format, Verschlussgummi, zwei Lesezeichenbänder

Innovative Planungstools: Behalte deine Fixsterne im Blick.

Ressourcen-Tankstellen: Beobachte, was gut läuft, wer dir hilft, wofür du dankbar bist.

Wochenmantras: Verankere Achtsamkeit in deinem Familienleben.

Innovative Checklisten für Familien: Erleichtere dir den Alltag, wo es nur geht.

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 dranhaken, herumrennen und zu Hause schlafen, dann haben Sie</p> <p>alles richtig gemacht. Sie müssen sich eine Gedanken machen, wenn es unglücklich ist.</p> <p>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? Dort, wo wir vertrauen. Dort, wo wir uns sicher fühlen. Dort, wo wir aufpassen und verstanden werden.</p> <p>Das heißt, wir müssen unseren Kindern neue Bedürfnisse, wir muss mit ihnen richtig umgehen. Das ist die 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)			Woher Farben stehen für:		
<input type="checkbox"/> grün	<input type="checkbox"/> rot	<input type="checkbox"/> orange	<input type="checkbox"/> orange	<input type="checkbox"/> orange	<input type="checkbox"/> orange
<input type="checkbox"/> gelb	<input type="checkbox"/> gelb	<input type="checkbox"/> gelb	<input type="checkbox"/> gelb	<input type="checkbox"/> gelb	<input type="checkbox"/> gelb
1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.	1.1.
1.2.	1.2.	1.2.	1.2.	1.2.	1.2.
1.3.	1.3.	1.3.	1.3.	1.3.	1.3.
1.4.	1.4.	1.4.	1.4.	1.4.	1.4.
1.5.	1.5.	1.5.	1.5.	1.5.	1.5.
1.6.	1.6.	1.6.	1.6.	1.6.	1.6.
1.7.	1.7.	1.7.	1.7.	1.7.	1.7.
1.8.	1.8.	1.8.	1.8.	1.8.	1.8.
1.9.	1.9.	1.9.	1.9.	1.9.	1.9.
1.10.	1.10.	1.10.	1.10.	1.10.	1.10.
1.11.	1.11.	1.11.	1.11.	1.11.	1.11.
1.12.	1.12.	1.12.	1.12.	1.12.	1.12.
2.1.	2.1.	2.1.	2.1.	2.1.	2.1.
2.2.	2.2.	2.2.	2.2.	2.2.	2.2.
2.3.	2.3.	2.3.	2.3.	2.3.	2.3.
2.4.	2.4.	2.4.	2.4.	2.4.	2.4.
2.5.	2.5.	2.5.	2.5.	2.5.	2.5.
2.6.	2.6.	2.6.	2.6.	2.6.	2.6.
2.7.	2.7.	2.7.	2.7.	2.7.	2.7.
2.8.	2.8.	2.8.	2.8.	2.8.	2.8.
2.9.	2.9.	2.9.	2.9.	2.9.	2.9.
2.10.	2.10.	2.10.	2.10.	2.10.	2.10.
2.11.	2.11.	2.11.	2.11.	2.11.	2.11.
2.12.	2.12.	2.12.	2.12.	2.12.	2.12.
3.1.	3.1.	3.1.	3.1.	3.1.	3.1.
3.2.	3.2.	3.2.	3.2.	3.2.	3.2.
3.3.	3.3.	3.3.	3.3.	3.3.	3.3.
3.4.	3.4.	3.4.	3.4.	3.4.	3.4.
3.5.	3.5.	3.5.	3.5.	3.5.	3.5.
3.6.	3.6.	3.6.	3.6.	3.6.	3.6.
3.7.	3.7.	3.7.	3.7.	3.7.	3.7.
3.8.	3.8.	3.8.	3.8.	3.8.	3.8.
3.9.	3.9.	3.9.	3.9.	3.9.	3.9.
3.10.	3.10.	3.10.	3.10.	3.10.	3.10.
3.11.	3.11.	3.11.	3.11.	3.11.	3.11.
3.12.	3.12.	3.12.	3.12.	3.12.	3.12.

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		Ziele	
Jahr	Jahr	Jahr	Jahr
<p>Persönliches</p> <p>1. Jahresziele</p> <p>2. Jahresziele</p> <p>3. Jahresziele</p>	<p>Beziehungen & Familie</p> <p>1. Jahresziele</p> <p>2. Jahresziele</p> <p>3. Jahresziele</p>	<p>Beruf & Arbeit</p> <p>1. Jahresziele</p> <p>2. Jahresziele</p> <p>3. Jahresziele</p>	<p>Gemeinschaft & Soziales</p> <p>1. Jahresziele</p> <p>2. Jahresziele</p> <p>3. Jahresziele</p>

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	DAS JETZT UND DAS MORGEN
<p>Das Jetzt</p>	<p>Das Morgen</p>
<ul style="list-style-type: none"> Wir aufpassen bis ich in dem neuen Lebensstil leben kann und mich daran gewöhnt habe Wohin ich meine Kraft lenken möchte Schreibe es hier hinein und verschaffe dir einen Überblick über den Status quo – bevor du auf den nächsten Schritt des Möglichen für dein Morgen entscheidest. 	<p>Wie kann mir dabei helfen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

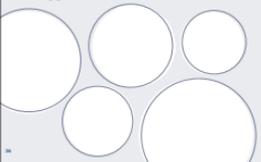
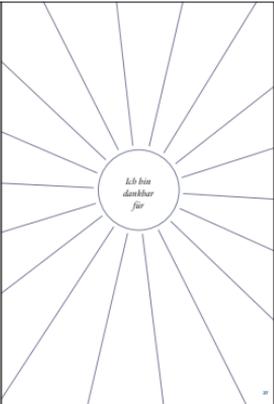
MEIN PLAN FÜR DIE KOMMENDEN MONATE

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>_____</p> <p>Wohin/Für wen ich mich?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Welche Projekte will ich weiter vorantreiben?</p> <p>_____</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 →

