



# Wochenplaner

**Zeit für mich:  
Prioritäten bewusster setzen**

**queer  
growing  
support**

# Schön, bist du hier!

Es ist nicht immer einfach, die Dinge zu tun, die einem gut tun und die Spass machen. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du keine Zeit dafür hast oder unter all den Dingen, die es zu tun gibt, geht es schlicht vergessen. Hier kann ein bisschen Planung und Prioritäten Setzen sehr viel ausmachen, und dafür ist dieser Wochenplaner da.

## Das Ziel

Mit dem Wochenplaner möchte ich dir helfen:

... deine Zeit mehr deinen Bedürfnissen entsprechend zu nutzen

... den Überblick zu bewahren

... deiner Woche Struktur zu geben, ohne dass du dich dadurch unter Druck setzt

... sichtbar zu machen, auf was du deine Energie verwendest.

## Über mich

Mein Ziel ist es, queeren Menschen Werkzeuge in die Hand zu geben, um gut für sich sorgen zu können und sich psychisch wohlfühlen. Denn aufgrund von Diskriminierung und Unwissen bekommen wir oft nicht die Unterstützung, die wir bräuchten. Oder diese Faktoren führen überhaupt erst dazu, dass es uns nicht gut geht. Ich arbeite dabei nach den Grundsätzen der personenzentrierten Beratung, weshalb ich dich immer dazu motivieren möchte, deinen eigenen Weg zu finden. Denn was für mich stimmig ist, ist vielleicht nicht stimmig für dich.

Unter dem Namen [queer.growing.support](http://queer.growing.support) biete ich psychologische / psychosoziale Beratung an. Dazu kommen andere Angebote wie Kurse, Workshops und jeweils Ende Jahr ein Arbeitsbuch zu den Ruhnächten. Schau gerne auf meiner Webseite [www.queer.growing.support](http://www.queer.growing.support) vorbei, um mehr dazu zu erfahren.

Nun wünsche ich dir viel Spass mit dem Wochenplaner!

*Monet*

# So funktioniert der Wochenplaner

Zuerst einmal das Wichtigste vorweg:

**Der Wochenplaner soll dir helfen und nicht dazu dienen, dir Druck zu machen!**

Das heisst: Lieber weniger draufpacken als mehr! Manchmal braucht es eine Weile, bis du herausgefunden hast, wie viel du realistischerweise in einer Woche alles machen kannst. Wenn du nach der ersten Woche noch nicht das richtige Mass gefunden hast, ist das ganz normal. Reflektiere, was du in der nächsten Woche anders machen möchtest und probiere es aus. Mit der Zeit solltest du dann immer besser wissen, wie viel du schaffen kannst.

Schau dir nun den Wochenplaner auf Seite 5 an. Wie du siehst, besteht der Wochenplaner aus einer übergeordneten Intention für die Woche, einem Raster mit der Wochenübersicht und darunter vier Kästchen. Die Kästchen sind dazu da, dass du deine Aufgaben und To-dos eintragen kannst. Sie sind thematisch geordnet:

- ▶ „Muss“: Hier führst du alles auf, was du unbedingt in dieser Woche erledigen solltest. Prüfe beim Aufschreiben, ob die Aufgaben wirklich zeitkritisch sind. Wenn nicht, dann schreibe sie ins nächste Kästchen.
- ▶ „Kann“: Hier hat alles Platz, was einmal erledigt werden könnte, aber nicht unbedingt diese Woche getan werden muss. Alles, was du davon am Ende der Woche nicht gemacht hast, übernimmst du einfach in den Wochenplaner für die nächste Woche.
- ▶ „Wohlbefinden“: In das dritte Kästchen gehören die Dinge, die du für dein Wohlergehen tust. Hier weisst du selber am besten, was das ist. Ist es Sport? Ist es ein Spaziergang pro Woche? Ist es ein Telefonat mit Person Y? Ist es eine Massage? Mittagsschlaf? Die Idee ist, dass du hier die Dinge aufschreibst, die du regelmässig für dein Wohlbefinden machst bzw. brauchst.
- ▶ „Freude“: Das letzte Kästchen ist da für alles, was dir Freude macht, worauf du Lust hast. Denn auch dafür lohnt es sich, Zeit zu reservieren, damit es nicht vergessen geht. Solche Dinge fallen einem allerdings oft spontan ein - ich kann nicht planen, worauf ich am Donnerstag in einer Woche Lust habe. Du kannst deshalb das Kästchen auch erst einmal leer lassen und dann, nachdem du spontan etwas Schönes gemacht hast, es nachträglich eintragen. Oder du schreibst Dinge auf, von denen du weisst, dass du sie gerne machst, z.B. einen Kuchen backen, Zeichnen, Tanzen etc. Das Aufschreiben dieser Dinge kann dir helfen, dich daran zu erinnern, wenn dir Ideen fehlen bzw. wenn es dir nicht gut geht und du einen „Aufsteller“ brauchst.

## Die Woche planen: Schritt für Schritt

- ▶ Nimm dir vor Anfang der Woche etwas Zeit, um die vier Kästchen (oder auch nur die ersten drei) auszufüllen.
- ▶ Überlege dir, worauf du diese Woche achten möchtest bzw. ob du eine Intention hast und trage es im obersten Kästchen ein.
- ▶ Trage alle Aufgaben, Aktivitäten etc. in die vier Kästchen ein - damit sortierst du diese bereits in verschiedene Themen bzw. in „dringend“ und „nicht so dringend“.
- ▶ Trage dir dann alle Termine und Deadlines in die Wochenübersicht oben ein.
- ▶ Verteile dann alle wichtigen Aufgaben aus dem ersten Kästchen so in der Wochenübersicht, dass du sie in der Woche und der Deadline entsprechend erledigen kannst.
- ▶ Du kannst die Aktivitäten aus dem zweiten Kästchen ebenfalls in die Wochenübersicht eintragen. Du kannst es aber auch lassen und dann jeden Tag spontan schauen, wofür du gerade Zeit und Lust hast. Denke daran: Die Aufgaben in diesem Kästchen müssen nicht diese Woche erledigt werden, denn so dringend sind sie nicht. Das Aufschreiben dient lediglich dazu, dass du sie nicht vergisst. Wenn du eine Aufgabe über mehrere Wochen immer wieder weiterschiebst, dann frage dich: Ist diese Aufgabe/Aktivität wirklich wichtig? Wenn nein: Streiche sie. Wenn ja: Nimm dir etwas Zeit zu reflektieren, warum du sie vor dir herschiebst. Vielleicht findest du dabei heraus, was dich davon abhält und kannst so eine neue Perspektive darauf gewinnen.
- ▶ Du kannst die Aufgaben und Aktivitäten des dritten und vierten Kästchens ebenfalls in der Wochenübersicht verteilen oder du schaust spontan. Du kannst dir auch Zeitblöcke in der Wochenübersicht eintragen, die du freihältst und dann im Moment spontan mit dem füllst, was für dich gerade stimmig ist.

Mit der Zeit findest du heraus, was du besser fix einplanst und was du spontan machen möchtest. Es gibt hier kein richtig und falsch. Ich wiederhole mich: Der Wochenplaner ist nicht da, um dir Druck zu machen! Probiere es aus und lerne aus deinen Erfahrungen.

## Am Ende der Woche: Der Blick zurück

Der Planer hilft dir dabei zu visualisieren, was in der Woche alles los war. Schau dir deshalb am Ende der Woche deinen Planer noch einmal an und spüre nach, wie die Woche für dich war. Was kommen dabei für Gedanken, Gefühle und Wünsche auf? Merkst du, dass du gewisse Aspekte vernachlässigst oder andere sehr dominant sind? Frage dich, ob deine Planung so für dich stimmig ist oder ob du etwas Anderes brauchst. Aus dieser Reflexion kannst du dann die Planung für die nächste Woche anpassen.



Du hast den Wochenplaner ausgefüllt und eine Woche ausprobiert. Nun stellt sich die Frage:

## Und jetzt?

Zunächst einmal: Gratuliere! Du bist dabei, deine Woche so einzurichten, wie es deinen Bedürfnissen entspricht, und das ist schon ein grosser Schritt.

Sich seine Energien nach den eigenen Bedürfnissen einzuteilen, braucht Übung. Es ist ein Prozess und vermutlich hast du nach einer Woche noch nicht die beste Verteilung deiner Kräfte gefunden. Jetzt hast du aber eine Vorlage und kannst über die nächsten Wochen beobachten, wie sich deine Planung entwickelt. Vielleicht erfindest du mit der Zeit auch einen eigenen Planer, weil die Vorlage nicht ganz deinen Bedürfnissen entspricht.

Nun verabschiede ich mich und wünsche dir viel Freude beim Herumexperimentieren! Und melde dich gerne bei mir für eine Beratung, wenn du gerne Unterstützung hättest auf deinem Weg.

Liebe Grüsse

*Monet*

PS: Schicke mir gerne deine Anregungen und Erfahrungen mit diesem Wochenplaner an [beratung@queer.growing.support](mailto:beratung@queer.growing.support)!