

Klarheit schaffen, Stress vermeiden, bewusst essen

Planung ist kein strenger Diätplan.

Planung ist ein Werkzeug, das deinen Kopf entlastet, damit du bessere Entscheidungen treffen kannst, besonders im Dezember, wenn Alltag, Termine und Essen überall gleichzeitig auf dich einprasseln.

Heute bekommst du eine einfache Wochenplan-Vorlage, die dir in wenigen Minuten Übersicht verschafft.

1. Mini-Anleitung: So nutzt du die Vorlage

Nimm dir 5 Minuten Zeit – wirklich mehr braucht es nicht.

Setz dich hin mit:

- einem Stift
- deinem Kalender oder Handy
- deinem Kopf (der wichtigste Teil)

Fülle die Vorlage ehrlich und **kurz** aus, nicht perfekt oder schön.

Wichtig: Alles, was länger als 5 Minuten dauert, machst du zu ausführlich.

2. Wochenplaner – Bereiche zum Ausfüllen

In der Vorlage findest du vier Felder.

Kurze Notizen reichen.

A) Mahlzeiten – grobe Orientierung

Notiere 3–5 Ideen für die Woche:

- „Gesunde Basics“ (z. B. Hühnchen, Gemüse, Suppen, Salat)
- schnelle Mahlzeiten für stressige Tage
- 1–2 Süß- oder Genussmomente (kein Verbot!)

Tipp:

Plan „aus dem, was funktioniert“.

Nicht „aus dem, was perfekt wäre“.

2. Wochenplaner – Bereiche zum Ausfüllen

B) Termine – wo wird's eng?

Schreib die Fixpunkte der Woche auf:

- späte Meetings
- Kindertermine
- Auswärts essen
- Feiertage, Einladungen

Das zeigt dir, wann Stressfresser drohen.

C) Ziele – maximal 3 kleine Dinge

Beispiele:

- 1 Portion Gemüse pro Tag
- 2 Minuten bewusst atmen vor dem Essen
- abends Wasser statt Limo
- nach 20 Uhr nichts Süßes

Wichtig:

Nicht 10 Ziele, sondern 1-3 Ziele.

Weniger Druck = mehr Erfolge.

D) Gefahrenstellen – Klartext statt Überraschung

Schreib ehrlich rein:

- „Abendessen mit Familie → oft zu viel“
- „Plätzchen im Büro“
- „Langeweile nach 20 Uhr“
- „gestresst nach Arbeit“

Erkennen = vorbereitet sein.

Nicht kämpfen, sondern **vorausdenken**.

3. Dein Klartext-Spickzettel

Schreib dir diese Gedanken **oben aufs Blatt**:

- „Planung entlastet.“
- „Ich muss nicht perfekt planen.“
- „Eine kleine Entscheidung pro Tag reicht.“
- „Unbewusstes Essen ist schlimmer als Süßes selbst.“

Dieser kleine Spickzettel schützt dich vor dem „alles-oder-nichts“-Denken.

4. 60-Sekunden-Plan-Check (pro Tag)

Jeden Morgen oder Abend:

30 Sekunden Überblick → Was steht morgen an?

Stelle dir diese 3 Fragen:

- ☞ Was ist morgen wichtig?
- ☞ Wo wird's stressig?
- ☞ Wie kann ich mich vorbereiten?

Das kann sein:

- Snack einpacken
- Wasserflasche hinstellen
- kurz durchatmen vor einem Termin

Mini-Planung = Maxi-Effekt.

5. Notfall-Tipp

Wenn der Plan „schiefgeht“, sag dir:

- ➡ „Ich steige einfach wieder ein.“

Kein „jetzt ist es egal.“

Kein Drama.

Nur Klartext.

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 7

Du brauchst keinen perfekten Diätplan.

Du brauchst eine ehrliche **Übersicht**, damit du dich nicht in Stressentscheidungen verlierst.

Wenn du heute nur eins mitnimmst:

Planung ist kein Zwang, sondern Freiheit.

Du entscheidest im Voraus, damit du später nicht kämpfen musst.