



Grüner Faden

Dieser Planer gehört:

Telefon:

Im Notfall kontaktieren:

Wann habe ich endlich Zeit für mich? Und wie gelingt es mir, ein bisschen achtsamer und grüner zu leben? – Wenn du dir auch manchmal diese Fragen stellst, dann ist es an der Zeit für etwas Neues! Wir vom Ideenportal smarticular.net haben den Ratgeber und nachhaltigen Lebensplaner **Grüner Faden** entwickelt, damit trotz zahlreicher Verpflichtungen und Termine immer genügend Zeit für die Dinge bleibt, die dir wirklich wichtig sind. Anders als das Smartphone, das ständig mit Erinnerungen, Benachrichtigungen und Statusupdates Aufmerksamkeit fordert, bringt der Ratgeber mit integriertem Planer alle wichtigen Dinge zusammen – **in deinem Tempo, an einem Ort, mit Stift und Papier**. Mit zahlreichen Rezepten, Tipps und Anregungen macht er dich unabhängiger, umweltfreundlicher, minimalistischer, aktiver und freier. Er hilft dir, achtsamer mit dir selbst umzugehen, dich zu erinnern und deine Gedanken, Ideen und schönen Erlebnisse dauerhaft festzuhalten, anstatt sie als Fotos irgendwo in der Cloud, der Messenger-App oder als Einträge in sozialen Netzwerken verschwinden zu lassen.

Der Grüne Faden ist viel mehr als nur ein Jahresplaner: ein Buch voller grüner Ideen und Möglichkeiten und mit jeder Menge Platz für dich! Mit einem **durchdachten Ordnungssystem, zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten und über 200 nachhaltigen Rezepten und Tipps** passt sich der ganzheitliche Lebensplaner individuell an deine Bedürfnisse an. Rezeptbuch, „Denkarium“, Einkaufsplaner, Haushaltsbuch, Aufgabenplaner, Familienplaner, Tagebuch ... Das alles und noch viel mehr ermöglicht der **Grüne Faden**. Undogmatisch, ohne Verpflichtungen und ohne erhobenen Zeigefinger – du bestimmst, was wichtig ist. So wird das Buch zum grünen Lebensbegleiter, der nach einem Jahr so kunterbunt, interessant und außergewöhnlich ist wie du und in dem man gern und dankbar zurückblättert.

Wie funktioniert der Grüne Faden?

Kein Mensch ist wie der andere, deshalb gibt es auch nicht den einen perfekten Planer. Der **Grüne Faden** bietet im integrierten Planer-Teil eine einfache, aber effektive Grundstruktur, ohne zu viel vorzugeben, und kann ganz nach individuellen Bedürfnissen flexibel ergänzt, gestaltet und angepasst werden – so kreativ wie ein **Bullet Journal**, aber nicht so aufwendig. **Verwende den Grünen Faden als ständigen Begleiter voller inspirierender Ideen, trotzdem mit viel Freiraum** – zahlreiche mögliche Nutzungskonzepte und die dafür benötigten Layouts stellen wir auf der Website zum Buch gruenerfaden.net vor.

Schont Ressourcen: Datum selbst eintragen

Kalender verursachen eine **erhebliche Menge Müll**, weil sie immer nur für ein Jahr gelten und nicht verkaufte Restbestände entsorgt werden müssen. **Darum ist der Grüne Faden im Planer-Teil undatiert:** Ein Einstieg ist jederzeit möglich – wähle einfach die richtige Woche und trage das Datum selbst ein. Egal ob von Januar bis Dezember oder von Juli bis Juni – der **Grüne Faden** wird dich immer ein Jahr lang oder auch lange darüber hinaus begleiten.

Mit saisonalen Ideen durchs Jahr: Der Wochenteil

Im Wochenteil haben wir zahlreiche **Tipps, Rezepte und Ideen** gesammelt, die allein ein Buch füllen könnten, passend zur jeweiligen Zeit im Jahr. **Für jede Woche gibt es zwei Doppelseiten**. Benutze das **grüne Lesebändchen**, um die aktuelle Woche schnell wiederzufinden. Dort bietet jeder Wochentag Platz für **Ereignisse, Aufgaben und Notizen** – jedoch nicht zu viel, denn sich auf wenige wichtige Aufgaben zu fokussieren, steigert die Produktivität und vermeidet unnötigen Stress. Bei Bedarf gibt es immer noch reichlich Platz auf der zweiten Doppelseite der Woche. Die linke Hälfte eines jeden Tages ist liniert, die rechte nur gepunktet – das ermöglicht es dir, je nach Bedarf Tabellen, Listen oder

Woche 1 Nicht vergessen von 31.12. bis 06.01. (1)	Wochenziel (2)
(3) Neuen Zahnarzttermin machen!	(4) Kumpfhirtle bauen <input type="checkbox"/> Holz kaufen <input type="checkbox"/> Bohrmaschine beim Nachbarn leihen
Mo (1) Silvester bei Müller! 17:00 Yoga	(3) • Email an Tom Jung • Kopiekl. & lesen • Kartoffelmilch machen

Zeichnungen selbst einzufügen. Dieses flexible Konzept findet sich immer wieder im Buch, viele Layout-Vorschläge gibt es auf gruenerfaden.net.

Zusätzlich besitzt jeder Tag **sieben Randsymbole (1)**, deren Bedeutung auf Seite 7 genauer erklärt wird.


Ein **Wochenziel (2)** hilft dir, die wirklich wichtigen Dinge nicht aus den Augen zu verlieren. Untergliedert in **Wochenaufgaben (3)**, wird das Ziel schon viel greifbarer und einfacher zu erreichen. Falls du das Gefühl kennst, dass

dir wichtige Dinge entfallen – schreib sie am besten sofort in das dafür vorgesehene Feld (4)!

Auf der zweiten Doppelseite kannst du den freien Platz, liniert und gepunktet, nach Lust und Laune füllen oder nach einem der auf gruenerfaden.net vorgeschlagenen Layouts strukturieren und an deine Bedürfnisse anpassen. Einige Anwendungsbeispiele haben wir bereits eingedruckt, etwa einen **Glücksscanner** (S. 17), einen **Essensplaner** (S. 21), eine **Zero-Waste-Checkliste** (S. 29), einen **Wochen-Trinkplan** (S. 37) und eine **Ausgabenverwaltung** (S. 69).

Reflektieren und wachsen: So funktioniert der Monatsteil

Im zweiten Teil des Buches gibt es **pro Monat eine Doppelseite**. Verwende das **braune Lesebändchen**, um den aktuellen Monat schnell wiederzufinden. Hier kannst du ergänzend oder alternativ zum Wochenteil alles eintragen, was im jeweiligen Monat wichtig ist. Verwende zum Beispiel den Zeitfresser-Aufspürer auf Seite 245 um herauszufinden, wo deine ganze kostbare Zeit verloren geht.

Januar 1 Neujahr 2 3 4 5 6 Heiligen drei Könige 7 8 9 10 Tag der Zimmerpflanze 11 12 13	(1)   (2) (3) (4)
---	--

Auf der rechten Seite eines jeden Monats **werden die sieben Randsymbole wiederholt (1)**. Sie stehen horizontal am oberen Rand der Seite, damit du sie bei Bedarf in eine Tabelle verwandeln und so für jeden Tag deine Ziele, Gewohnheiten (Aktivitätentracker, siehe S. 229) oder deine Stimmung eintragen oder farbig markieren kannst. Oder ergänze eigene Spalten ganz nach Bedarf – **Tagestabellen für ein Ausgabenverzeichnis, Ernährungstagebuch, Putzplan, Zero-Waste-Logbuch, Geburtstage** ... Du bestimmst, was für dich wichtig ist. Auch für diese Seiten sammeln wir auf gruenerfaden.net zahlreiche Layouts und Nutzungsmöglichkeiten für dich zur Inspiration und haben auch schon einige eingedruckt, etwa einen **Schlaftracker** (S. 231), Platz für deine **Monatsziele** (S. 233), eine **Zufriedenheitsampel** (S. 235) und einen **Stimmungstracker** (S. 247).

Noch viel mehr Nützliches für dich

Wir haben viele weitere Seiten und Zusatzfeatures eingebaut, die in einem nachhaltigen Lebensplaner nicht fehlen dürfen:

- **Inhaltsverzeichnis**, das du um selbst gestaltete Seiten, Listen und Pläne ergänzen kannst (S. 3)
- **Jahresübersicht** – kann für abweichende Jahre heruntergeladen und eingeklebt werden (S. 8)
- **Einklebeseiten**, die du mit herunterladbarem **Feiertags-/Ferienplan, Stundenplan, Projektplan, Mondkalender, Zyklus kalender** und vielen anderen Übersichten individuell gestalten kannst
- **Saisonkalender** für Anbau, Ernte und Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel (S. 252)
- **Wildpflanzenkalender** (S. 253)
- **Persönliche Listen** für Geschenkideen, Bücher, die du lesen möchtest, Orte, die du besuchen möchtest, und Belohnungen für dich selbst (S. 254)
- **Tasche** am Ende des Buches – darin gehen lose Zettel, Belege und Visitenkarten nicht verloren
- **Anregungen und Ideen zur Verwendung des Buches** – überall im Buch verteilt
- **Liebevoll gestaltete Illustrationen** und der „**grüne Faden**“, der dich durchs ganze Buch begleitet

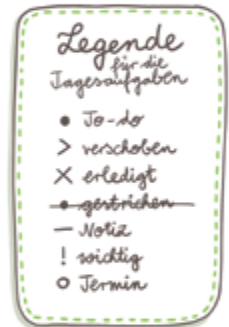
Papier und Stifte

Ein weiteres Detail ist uns besonders wichtig: **das Papier!** Wie alle *smarticular*-Bücher besteht der *Grüne Faden* aus umweltfreundlichem Recyclingpapier. Natürlich soll sich darauf trotzdem gut schreiben und zeichnen lassen. Weil das Papier dicker als üblich ist, ist es für fast alle Stifte geeignet, auch für Füllfederhalter und Filzstifte. Für besonders schönes und umweltfreundliches Schreiben empfehlen wir folgende Stifte:

- Zum Schreiben einen nachfüllbaren **Füllfederhalter ohne Patrone** (Tintenkonverter) oder einen biologisch abbaubaren **Kuli oder Fineliner** – die Stiftflasche ist für Kugelschreiber optimiert
- Alternativ einen **Bleistift** mit Radiergummi
- Zum Ausmalen der Randsymbole und zur persönlichen Gestaltung des gesamten Buchs eine **Auswahl an Buntstiften**
- Alternativ **Textmarker**, die es auch in einer umweltfreundlichen Version gibt – nachfüllbar, lösemittelfrei und abbaubar

Die Bullet-Journal-Methode

Angelehnt an das sogenannte *Bullet Journaling*, bei dem ein leeres Notizbuch in einen persönlichen Kalender verwandelt wird, **empfehlen wir folgende Symbole**, um Termine, Aufgaben, Notizen usw. im Wochenteil des *Grünen Fadens* festzuhalten. Die einfachen, übersichtlichen Symbole vor jedem Eintrag ermöglichen dir, einen Überblick zu behalten und nichts aus den Augen zu verlieren. Ob du mit diesen oder anderen Symbolen arbeitest, Kästchen zum Abhaken hinter jede Aufgabe malst oder Erledigtes einfach durchstreichst, ist egal. Wende das an, was für dich am besten funktioniert.



Die Achtsamkeitssymbole

Achtsamer mit der verfügbaren Zeit und sich selbst umgehen, Gewohnheiten dokumentieren, Höhepunkte und Glücksmomente festhalten und wiederfinden – **das und mehr ermöglichen die Randsymbole**, die neben jedem Tag im Wochen- sowie im Monatsteil eingedruckt sind. Verwende sie entweder, um vorauszuplanen, was du gern tun möchtest – zum Beispiel Obst- oder Fitnessstage einlegen – oder um festzuhalten, was vergangene Tage einzigartig gemacht hat. Mit Textmarkern oder Buntstiften eingefärbt bis zum Seitenrand, sieht dein Buch schon bald kunterbunt aus, genauso vielfältig wie dein Leben. Im Monatsteil werden die Symbole zum Habit Tracker (siehe S. 229). Wir schlagen folgende Bedeutungen vor:

- **Blatt** (Natur, Wald, Garten, ins Grüne) – eignet sich für alle, die vorhaben, mehr in der Natur zu sein
- **Apfel** (bewusste Ernährung) – plane zum Beispiel Saft- oder Rohkosttage, oder halte fest, wann du dich deiner Idealvorstellung entsprechend ernährt hast
- **Fahrrad** (Aktivtag, Bewegung, Sport) – wenn du dich mehr bewegen oder disziplinierter trainieren willst, wird dir das Fahrradsymbol helfen
- **Buch** (Lesen, Lernen, Arbeit) – reserviere Zeit für Lesetage oder Lerntage, oder halte fest, wann du dafür so viel Zeit gefunden hast, wie du dir wünschst
- **Stern** (besondere Erlebnisse und Highlights) – wir alle brauchen Highlights im Leben, besondere Vorhaben und Erlebnisse, auf die wir uns schon Wochen im Voraus freuen – mach sie für dich sichtbar!
- **Herz** (Freunde, Familie, Glück) – für Tage mit ganz besonderen Menschen oder Tage, die dich besonders dankbar und glücklich machen (du wirst staunen, wie viele es werden!)



Und was bedeutet der Kreis? Gib ihm die Bedeutung, die du brauchst! Damit lassen sich wunderbar die **Mondphasen** einzeichnen. Eine Münze könnte für **Kauf-nix-Tage** stehen oder für Tage, an denen du es geschafft hast, dein **Tagesbudget** einzuhalten. Male den Kreis an den Tagen blau aus, an denen du reichlich Wasser getrunken hast, und mach ihn so zu deinem **Wasserplaner**. Sicher fallen dir noch mehr Möglichkeiten ein!

Wie verwendest du den Grünen Faden?

Auf der Website gruenerfaden.net gibt es regelmäßig Updates und Neuigkeiten zum **Grünen Faden**. Abonniere einfach den Newsletter, um nichts zu verpassen. Wir würden uns außerdem freuen, wenn du dort deine Erfahrungen und Ergänzungen mit anderen Nutzern teilen würdest!

Viel Freude und ein großartiges Jahr mit dem Grünen Faden wünscht dir
das Team von smarticular.net.

Do



Fr



Sa



Su



Es ist Grünkohlsaison! Die beste Zeit für eine **köstlich-gesunde Chips-Alternative**. Für eine Portion brauchst du 500 g frischen Grünkohl, 2 EL Erdnussbutter, 4 EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer. **Zubereitung:** Grünkohl säubern, dicke Stängel entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen. Grünkohl in die Marinade tauchen, abtropfen, auf ein Backblech legen und bei 140 °C für ca. 20 Minuten backen. Ab und zu nachsehen, damit sie nicht verbrennen! (Siehe auch: Saisonkalender S. 252)



Grüner Haushaltstipp: Wusstest du, dass du die **Wäsche auch im Winter draußen trocknen** kannst? Bei Temperaturen unter 0 °C wird das Wasser in der Kleidung zunächst zu Eis, geht dann aber direkt in Wasserdampf über. Das Trocknen dauert etwas länger, dafür verbraucht es **keinen Strom, und der Wäscheständer verstopft nicht die Wohnung**.

Planen statt Wegwerfen! Schreibst du regelmäßig einen Essens- und Einkaufsplan? Das spart nicht nur Zeit und Geld, es hilft auch dabei, Lebensmittel bedarfsgerecht zu kaufen und weniger wegzuerwerfen. Diese Tipps erleichtern die Einführung:

[🌐 smarticular.net/einkaufsplan](https://smarticular.net/einkaufsplan)

Nach der Völlerei zum Jahreswechsel **freut sich der Körper über eine entlastende Fastenkur!** Dabei musst du aber nicht hungern. Schon ein Obsttag pro Woche trägt dazu bei, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und sich wohler zu fühlen. Warum weniger Essen gesund macht und wie du das Fasten am besten angehst, erfährst du hier:

[🌐 smarticular.net/fasten](https://smarticular.net/fasten)



Was gibt es wann? Ein Menüplan hilft dir
deinen Wocheneinkauf besser zu planen.

Grünkohl (siehe Saisonkalender S. 252) ist vielseitig und äußerst gesund: Probiere doch mal dieses **herzhafte Grünkohl-Pesto** mit regionalen Zutaten, das sich als Brotaufstrich und zum Würzen von Pasta eignet! Du brauchst 120 g frischen Grünkohl, 80 g Sonnenblumenkerne, 50 g Walnussöl, 50 g Rapsöl, 1–2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer. **Zubereitung:** Grünkohl waschen, Strunk entfernen und die Blätter zerkleinern. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Alle Zutaten im Mixer pürieren. In ein Schraubglas füllen und mit einer Schicht Öl bedecken.



Valentinstag ohne Massenkonsum – das geht zum Beispiel mit **selbst gemachten Badepralinen**. Es werden benötigt: 100 g Natron, 50 g Zitronensäure, 25 g Speisestärke, 50 ml Kokosöl, 5–10 Tr. ätherisches Rosen- oder Orangenöl, rote Lebensmittelfarbe und kleine Silikonformen. **Zubereitung:** Natron, Zitronensäure und Speisestärke in einer Schüssel verrühren. Kokosöl ggfs. im Wasserbad verflüssigen. Das Öl teelöffelweise zu den trockenen Zutaten geben und alles vermengen. Lebensmittelfarbe und ätherisches Öl zugeben und gleichmäßig verkneten. Die Masse in Förmchen füllen, festdrücken und für mindestens einen Tag in der Form fest werden lassen.

Hast du ein Fläschchen **Teebaumöl** im Haus? Es wirkt antibakteriell, antiviral und antimykotisch und kann deshalb auf vielfältige Weise im Haushalt und zur Körperpflege eingesetzt werden. Ein paar Tropfen Teebaumöl auf einen Liter Wasser ergeben ein desinfizierendes Oberflächenspray. Mehr Tipps:

 smarticular.net/teebaumoesl

PRIORITÄTEN für die Woche

HAUPTPRIO

NEBENPRIO

Um nicht von der Menge deiner
Wochenaufgaben überrollt zu
werden, hilft es zu priorisieren.

1 Neujahr

2

3

4

5

6 Heilige drei Könige

7

8

9

10 Tag der Zimmerpflanze

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26 Saatgut-Tauschtag

27

28

29

30

31



Welche deiner
Gewohnheiten hast
du an welchem Tag
durchgehalten?
Zeichne ein!

Welche Gewohn-
heiten setzt du
dir zum Ziel?

Legende





Für wen

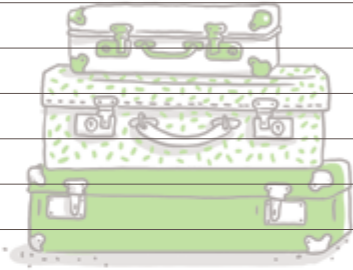
Was



Bücher, die ich lesen möchte

Titel/Autor/ISBN





Belohnungen für mich

Das möchte ich mir gönnen

