



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

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.

