



Arbeitsblatt 3.1 | Meine Woche

Wiederkehrende Tätigkeiten in die Felder eintragen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00 Uhr							
7.00 Uhr							
8.00 Uhr							
9.00 Uhr							
10.00 Uhr							
11.00 Uhr							
12.00 Uhr							
13.00 Uhr							
14.0 Uhr							
15.00 Uhr							
16.00 Uhr							
17.00 Uhr							
18.00 Uhr							
19.00 Uhr							
20.00 Uhr							
21.00 Uhr							
22.00 Uhr							
23.00 Uhr							
24.00 Uhr							



Arbeitsblatt 3.2 | Tagesplan

Meine Aufgaben heute am: _____ (Datum)

Das Blatt mehrmals ausdrucken und alle Aufgaben für eine Dauer von 2 Wochen hier aufschreiben. Jeden Tag einzeln aufführen und darüber nachdenken, welche Tätigkeiten reduziert oder durch andere Personen erledigt werden könnten. Helfer und Unterstützer suchen. Den inneren Antreiber nicht vergessen und darüber nachdenken, ob alle Tätigkeiten so erledigt werden müssen, wie im Moment dies der Fall ist. Denke auch darüber nach, wie du deinen Tagesablauf so strukturieren kannst, dass du Zeit für dich hast. Zeit zum Entspannen und für mehr innere Ruhe.