

Mein Wochenplan für die Woche vom _____ bis _____

Ein Wochenplan kann helfen, Orientierung und Stabilität im Alltag zu schaffen. Dieser Wochenplan unterstützt Sie dabei, wichtige Termine, Aufgaben und auch Dinge, die Ihnen guttun, bewusst einzuplanen. Versuchen Sie, neben Verpflichtungen auch Zeiten für Erholung, Pause, Bewegung, soziale Kontakte und persönliche Kraftquellen einzuplanen. Diese sind ebenfalls wichtige Bestandteile eines Tages.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06:00- 07:00					
07:00- 08:00					
08:00- 09:00					
09:00- 10:00					
10:00- 11:00					
11:00- 12:00					
12:00- 13:00					
13:00- 14:00					
14:00- 15:00					
15:00- 16:00					
16:00- 17:00					
17:00- 18:00					
18:00- 19:00					
19:00- 20:00					
20:00- 21:00					
21:00- 22:00					
22:00- 23:00					
23:00- 24:00					