



## Wochenplan

Auf der Rückseite finden Sie einen leeren Wochenplan, welchen Sie zur Planung Ihrer Tage nutzen können. Nehmen Sie sich hierzu ein paar Minuten Zeit, um sich Gedanken über Ihre kommende Woche zu machen. Tragen Sie ein, welche festen Termine Sie bereits vereinbart haben und welchen Aktivitäten Sie nachgehen möchten. Achten Sie dabei besonders auf einen Ausgleich zwischen Pflichten und angenehmen Aktivitäten. Für letztere können Sie auch die „Liste angenehmer Aktivitäten“ für Anregungen verwenden.

Dabei sollen Ihre Tage nicht gänzlich durchgeplant sein. Viel wichtiger ist es, dass Sie am Morgen beim Blick auf Ihren Wochenplan bereits eine gewisse Tagesstruktur haben und sich gerade auch in belastenden Zeiten durch angenehme Aktivitäten positive Erlebnisse schaffen. Dabei kann und soll es sich auch um kurze, vermeintlich kleine Tätigkeiten handeln (beispielsweise eine Tasse Tee trinken, einen zehnmütigen Spaziergang machen). Gerade diese kleinen Aktivitäten sind für Ihre Erholung, Ihren Selbstwert, Ihre Lebensqualität und schlussendlich für Ihre Gesundheit besonders wichtig!



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 – 8							
8 – 10							
10 – 12							
12 – 14							
14 – 16							
16 – 18							
18 – 20							
20 – 22							