

## Eine normale Woche

### Anleitung

Ziel ist es, dass du dir einen Überblick darüber verschaffst, was du in einer normalen Woche tust. Dazu markierst du mit der Schritt-für-Schritt Anleitung mit unterschiedlichen Farben deine Tätigkeiten.

### Schritt 1

Lege fest, welche Farbe für welche Tätigkeit steht. Z. B. grün = Schule, blau = Hilfe zu Hause, rot = Hausaufgaben, gelb = Freunde treffen, ...

### Schritt 2

Färbe nun die jeweiligen Zeiten in deinem Wochenplan entsprechend ein.

### Schritt 3

Nun hast du einen Überblick über eine gesamte, normale Woche.

### Schritt 4

#### Denke über folgende Fragen nach:

- Was fällt dir auf?
- Sind wichtige Dinge mit genügend Zeit versorgt?
- Wann sind Zeiten, zu denen du dich gut konzentrieren kannst?
- Kannst du wichtige Aufgaben in diesen Zeiträumen erledigen?

### Wann bist du müde und platt?

- Kannst du in den Zeiträumen Dinge einplanen, die dir Erholung bringen?
- Kannst du in den Zeiträumen Dinge einplanen, für die du nur wenig Konzentration brauchst?

### Möchtest du etwas an deinem Wochenplan ändern?

- Wenn ja, was willst du ändern?
- Was kannst du ändern?
- Was kannst du nicht ändern?
- **Tipp:** Wenn du ein Journal führst, klebe den Wochenplan dort ein.

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							