

Beispiel: Dein persönlicher Wochenplan

Warum ein Wochenplan? Ein strukturierter Wochenplan kann dir helfen, deine **Verpflichtungen**, deine **Bedürfnisse** und auch **Belohnungen** einzutragen. So behältst du den Überblick über deine Woche und sorgst für eine gesunde Balance. Erstelle Dir z.B. einen eigenen Plan, der Dir genug Platz zum Eintragen bietet.

Wochenplan-Tabelle:

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Hinweis zur Nutzung

- Trage deine **To-Do's** die du dir vornehmen willst oder deine **Verpflichtungen** ein, damit du einen klaren Überblick behältst.
- Plane bewusst auch **Erholungszeiten** und **schöne kleine Momente** für Dich ein.
- Belohnungen – kleine Auszeiten oder Dinge, die dir guttun – helfen dir, deine Energie aufrechtzuerhalten. Mache es leicht. Es geht nicht um die ganz großen, stundenlangen Planungen oder Highlights. Sondern darum, dir hier und da ein paar, bewusste Minuten zu schenken.

Tipp

Überlade den Plan nicht nur mit Aufgaben. Achte darauf, Pausen, Ruhezeiten und Aktivitäten, die dir guttun, genauso verbindlich einzutragen.

