

MEIN WOCHENPLAN

von

bis

Planen Sie Ihre Woche. Notieren Sie sich Pflichtaufgaben (z.B. Arbeit, Schule, Termine) und planen Sie Pausen und Freizeitaktivitäten ein. Verwenden Sie dafür **unterschiedliche Farben** für **Wohlfühlaktivitäten** und **Pflichtaufgaben**. Versuchen Sie, sich jeden Tag etwas vorzunehmen, was Ihnen guttut, z.B. Treffen mit lieben Menschen, Sport, Filmabend.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Vormittag

Nachmittag

Schauen Sie sich am Ende des Tages jede Aktivität an und überlegen Sie, wie Sie sich danach **geföhlt haben**. So finden Sie nach und nach heraus, was Ihnen wirklich guttut und was Sie sich **öfter vornehmen** können. Nutzen Sie die Smileys, um Ihre Stimmung festzuhalten:



gut



okay



nicht gut