

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |

Arbeitsblatt zur Tagesplanung

Verwende diese To-do-Liste, um deinen Tag zu planen. Achte dabei darauf, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität herzustellen. Das wird dir helfen, die Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest, und zugleich deine Symptome auf einem erträglichen Niveau zu halten.

Datum:

Wochentag:

| Zeit | Aufgabe | Aktiv sein oder ausruhen? | Wie fühlst du dich vorher/nachher? |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------|
| 06:00 Uhr | | | |
| 07:00 Uhr | | | |
| 08:00 Uhr | | | |
| 09:00 Uhr | | | |
| 10:00 Uhr | | | |
| 11:00 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 13:00 Uhr | | | |
| 14:00 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | | | |
| 19:00 Uhr | | | |
| 20:00 Uhr | | | |
| 21:00 Uhr | | | |
| 22:00 Uhr | | | |