

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			