

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------|----------|----------------------------------|------------|---------|---------|---------|----------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|
| Woche | von: | bis: | | | | | | | | | |
| Aktive Zeit | von: | bis: | Durchschnittlicher Schlafbedarf: | | | | | | | | |
| //////////////////// | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Wochenziele (positiv formuliert) | | | |
| Aufstehen | | | | | | | | | | | |
| Morgentoilette | | | | | | | | | | | |
| Frühstücken | | | | | | | | | | | |
| Aktivität | | | | | | | | | | | |
| Pause | | | | | | | | | | | |
| Aktivität | | | | | | | | | | | |
| Kochen | | | | | | | | | | Skills (Unruhe/Anspannung) | Skills (Antriebslosigkeit) |
| Mittagessen | | | | | | | | | | | |
| Pause | | | | | | | | | | | |
| Aktivität | | | | | | | | | | | |
| Pause | | | | | | | | | | | |
| Aktivität | | | | | | | | | | | |
| Nachtessen | | | | | | | | | | | |
| Abend-Aktivität (ruhig) | | | | | | | | | | | |
| Abendtoilette | | | | | | | | | | | |
| Abendritual | | | | | | | | | | | |
| Schlafen gehen | | | | | | | | | | | |