

Offen im Denken

WOCHENPLAN FÜR DIE WOCHE VOM _____ BIS ZUM _____

(Das Wochenprotokoll kann nach gleichem Schema gestaltet werden. Für eine detaillierte Planung und Protokollierung empfiehlt es sich, dieses beispielhafte Schema nach Bedarf zu vergrößern.)

Uhrzeit*	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7-8 Uhr							
8-9 Uhr							
9-10 Uhr							
10-11 Uhr							
11-12 Uhr							
12-13 Uhr							
13-14 Uhr							
14-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							
18-19 Uhr							
19-20 Uhr							
20-21 Uhr							
21-22 Uhr							
22-23 Uhr							
23-24 Uhr							

* Zeitangaben als Beispiel, nach individuellen Schlaf-Wach-Gewohnheiten abwandeln!