

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags > Haushalt > Einkäufe > Freizeit (soziale Kontakte, Bewegung, Hobbys,...)							
Mittags > was koche ich?							
Nachmittags > Haushalt > Einkäufe > Freizeit (soziale Kontakte, Bewegung, Hobbys,...)							
Abends > was habe ich heute erledigen können? > was hat mir Freude bereitet? > was plane ich für morgen?							