3.6 Wochenplan

Einen Wochenplan zu führen, kann Ihnen dabei helfen, Ihren Tag wieder zu strukturieren. Bauen Sie gezielt diejenigen Aktivtäten ein, die Ihnen dabei helfen, wieder eine Balance zwischen Anforderungen und Entlastung zu schaffen oder ein Projekt zu beenden. Wenn Sie möchten, können Sie konkrete Uhrzeiten in den Plan eintragen.

Woche vom _____ bis _____

	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Vormittag							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung