

Montag

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus

Dienstag

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus

Freitag

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus

Samstag

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus

