

Arbeitsmaterial

Liste 1: Aktuelle Zeiteinteilung eines durchschnittlichen Wochenalltags:

Tätigkeit	Stunden
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Summe der Stunden in der Woche insgesamt	168

Liste 2: Mögliche Zeiteinteilung eines zukünftigen Wochenalltags nach Wiederaufnahme einer Erwerbsarbeit:

Tätigkeit	Stunden
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Summe der Stunden in der Woche insgesamt	168

Liste 3: Welche Tätigkeiten kann ich abgeben bzw. wer kann mich in welchem Ausmaß entlasten?

Tätigkeit	Stunden	An Wen?

Beispiel für Gesichter zur Wiedergabe von Stimmungen

