

1 Tag/1 Woche/1 Monat strukturieren

Mein Tagesplan für

<i>Uhrzeit</i>	<i>Kurse/Termine</i>	<i>Arbeitssuche</i>	<i>Freizeit/Aktivitäten/ Erholung</i>	<i>Familie/ soziale Kontakte</i>	<i>Bewegung!</i>

Mein Wochenplan für die Woche vom bis.....

Tag	Zeit	Kurse/Termine	Arbeitssuche/Bewerbung	Freizeit/Aktivitäten/ Erholung	Familie/ Soziale Kontakte
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					

Mein Monatsplan für

<i>Woche von/bis</i>	<i>Kurse/Termine</i>	<i>Arbeitssuche</i>	<i>Familie/ soziale Kontakte</i>	<i>Freizeit/Aktivitäten/ Erholung</i>

Liste mit Aktivitäten

- (AMS-, Fortbildungs-)Kurs besuchen
- Bewerbungsgespräch
- Jobrecherche
- Bewerbungsunterlagen vorbereiten
- Beratungsgespräch
- AMS-Termin
- ...

- Mit den Kindern auf den Spielplatz gehen
- Mit dem Hund spazieren gehen
- Kind von der Schule abholen
- Frisör
- Arzttermin
- ...

- Lebensmittel einkaufen gehen
- Aufräumen
- Wäsche waschen
- Abendessen kochen
- Bügeln
- Putzen
- ...

- FreundIn zum Kaffee treffen
- Mit der Familie einen Ausflug machen
- Eltern besuchen
- Ins Kino gehen
- Fahrrad fahren gehen
- Magazin/Buch lesen
- Sport
- Eine Ausstellung anschauen gehen
- Vereinsmitgliedschaft pflegen

...