

# Wochenübersicht

| Uhrzeit        | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|
| <i>ab 5:00</i> |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>6:00</i>    |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>7:00</i>    |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>8:00</i>    |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>9:00</i>    |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>10:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>11:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>12:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>13:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>14:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>15:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>16:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>17:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>18:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>19:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>20:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>21:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |
| <i>22:00</i>   |    |    |    |    |    |    |    |

# Wochenübersicht

| Uhrzeit | MO   | DI | MI | DO                 | FR           | SA  | SO  |
|---------|--|----|----|--------------------|--------------|---|---|
| ab 5:00 |  |    |    |                    |              | Offline am WE                                   |   |
| 6:00    |  |    |    |                    |              |   |   |
| 7:00    | Aufstehen, beten, lesen, Frühstück – Handy aus   |    |    |                    |              |   |   |
| 8:00    |  |    |    |                    |              |   |   |
| 9:00    | Küche etwas aufräumen, Baby richten, sich selbst richten – Handy aus   |    |    |                    |              |   |   |
| 10:00   | Etwas Haushalt, Waschmaschine anstellen – Handy aus  |    |    |                    |              | Familienzeit, kleinere Aufgaben in Haus& Garten | Gottesdienst, Livestream oder Stille Zeit |
| 11:00   | Arbeit, Wichtigste Aufgabe des Tages – Handy aus   |    |    |                    |              |   |   |
| 12:00   | Kochen, Bewegung an der frischen Luft, kleinere Einkäufe, Arztbesuche, externe Termine, kleine Telefonate beim Spaziergehen – Handy an |    |    |                    |              |   |   |
| 13:00   |  |    |    |                    |              |   |   |
| 14:00   |  |    |    |                    |              |   |   |
| 15:00   | Spielzeit, Besuchszeiten Familie, Spaß und ggf. kleines Nickerchen – Handy an  |    |    |                    |              |   | Familie, Besuch, Ausflug                  |
| 16:00   |  |    |    |                    |              |   |   |
| 17:00   | Spielen, Wäsche zusammenlegen, etwas Haushalt, Abendessen, Baby baden – Handy aus  |    |    |                    |              | Unverplante Zeit                                |   |
| 18:00   |  |    |    |                    |              |   |   |
| 19:00   | Arbeitsblock & Social Media Post beruflich – Handy an  |    |    | Arbeit             | Arbeitsblock |   |   |
| 20:00   |  |    |    | längere Telefonate |              |   | Essensplanung                             |
| 21:00   | Duschen, Beauty, Podcast hören, 20 Min. Social Media Nachrichten beantworten – Handy an  |    |    |                    |              |   |   |
| 22:00   | Lesen, Rätsel lösen, gemeinsam Lieblingssendung ansehen – Handy aus  |    |    |                    |              |   |   |

■ Beruf 
 ■ Persönliche Anliegen 
 ■ Haushalt & Familie 
 ■ Spaß, Spiel & Gemeinschaft

TAG

MO DI MI DO FR SA SO

THEMA ZEIT AN WAS ICH ARBEITEN MÖCHTE

| THEMA | ZEIT | AN WAS ICH ARBEITEN MÖCHTE |
|-------|------|----------------------------|
|       |      |                            |
|       |      |                            |
|       |      |                            |
|       |      |                            |
|       |      |                            |
|       |      |                            |
|       |      |                            |

# Zeitfenster-Planer

NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

ESSENSPLANUNG:

TAGESABSCHLUSS:

