

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

Zeifenster-Planer

NOTIZEN:

ESSENSPLANUNG:

TAGESABSCHLUSS:

