AB 4.6 Wochenplan

Für die Woche vom _____ bis _____

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:00														
08:00														
09:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00														

Für jede Uhrzeit bitte die jeweilige Aktivität eintragen. Folgende Abkürzungen können verwendet werden:
AR = autistische Räume A = Arbeiten H = Haushalt/Einkauf T = Termin SK = sozialer Kontakt (z. B. mit Partner, Freunden)

In die grauen Felder kann die Stimmung während oder nach der jeweiligen Aktivität auf einer Skala von -3 bis 3 eingetragen werden.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart