*Welche Uhrzeiten sind für Dich zutreffend?*

| **MONTAG** | **DIENSTAG** | **MITTWOCH** | **DONNERSTAG** | **FREITAG** | **SAMSTAG** | **SONNTAG** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *morgens (von 07:00 bis 10:00 Uhr)* **Morgenroutine***Was machst Du jeden Morgen?* | *Wie verbringst Du Deinen Sonntag? Anders als sonst?* |
| *vormittags**Wie verbringst Du die Vormittage?* |  |  |  |  | *Wie unterscheiden sich Deine Samstage?* |
| **12:00 Uhr: Mittagspause** |
| *nachmittags**Wie verbringst Du die Nachmittage?* |  |  |  |  |  |  |
| **17:00 Uhr: Abendessen** |
| *abends (ab 19:00 Uhr)* **Feierabend** |
| **Wie ich über negative Gedanken siege***Was sagst Du Dir?* | «**ACHTSAMKEIT**»*(den ganzen Tag über)* | **Was ich für Körper & Seele tun kann***Wie tankst Du Energie?* |