*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?* | | |