



**Das
confidimus-
Prinzip**

confidimus®-Coaching-Tool: **Wochenplan-Übung**

Auf den folgenden Blättern haben Sie die Möglichkeit, den Wochenplan Ihres Kindes zu analysieren und – falls erforderlich – neu zu strukturieren, um mehr Zeit für Ruhephasen zu haben.

Sie finden auf der nächsten Seite einen Blanko-Wochenplan, den Sie individuell ausfüllen können. Am besten übertragen Sie die nachfolgenden Aktivitäten handschriftlich. Selbstverständlich können Sie auch noch weitere Aufgaben oder Freizeitbeschäftigungen hinzufügen.

- SCHULE ODER KITA ●
- HOBBIES ●
- MIT FREUNDEN UND/ODER GESCHWISTERN SPIELEN ●
- HAUSAUFGABEN ●
- ZEIT MIT MAMA UND PAPA ALLEINE ●
- MEDIENNUTZUNG ●
- SCHLAF ●
- BEWEGUNG ●
- ZEIT ALLEINE ZUR FREIEN GESTALTUNG UND/ODER RUHEPHASEN ●
- MORGENRITUAL/ABENDRITUAL ●
- ESSEN ●

IST-
Situation

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Was wir
ändern
möchten:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

Der neue
Wochen-
plan:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:
Dein Kind isst besser, als du denkst! Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können. Das confidimus-Prinzip

Copyright © 2021 Kösel-Verlag • München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH • Neumarkter Str. 28 • 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

