

ADHS Manage Deinen Tag wie ein echter Chef

Keine große Persönlichkeit kommt ohne Terminplaner aus. Sie alle brauchen ihn, um ihren Tag zu strukturieren und keine wichtigen, wenn auch manchmal lästigen Dinge zu vergessen. So kannst Du dort alle wichtigen Termine, wie Sport, Klavierunterricht, alle Verpflichtungen wie Müll herausbringen, Schuhe putzen oder den nächsten Tag vorbereiten (z. B. Schulranzen zusammenpacken oder den regelmäßigen Spieleabend) eintragen.



 morgens nicht vergessen!	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 Uhr							
08.00 Uhr							
09.00 Uhr							
10.00 Uhr							
11.00 Uhr							
12.00 Uhr							
13.00 Uhr							
14.00 Uhr							
15.00 Uhr							
16.00 Uhr							
17.00 Uhr							
18.00 Uhr							
19.00 Uhr							

