ADHS-WOCHENPLANER · KOSTENLOS ZUM AUSDRUCKEN

Diese Woche: drei Dinge pro Tag

Woche vom _____

Drei Zeilen pro Tag, mit Absicht. Wenn an einem Tag nur eine Sache klappt, dann die in der ersten Zeile. Was nicht passt, kommt in „Nicht diese Woche“: aus dem Kopf, aber nicht verloren.

TOP 3 DIESER WOCHE

Wenn nur das klappt, war die Woche ein Erfolg.

1 ☐

2 ☐

3 ☐

NICHT DIESE WOCHE

Geparkt, nicht vergessen.

Montag — MAX. 3

☐

☐

☐

Dienstag — MAX. 3

☐

☐

☐

Mittwoch — MAX. 3

☐

☐

☐

Donnerstag — MAX. 3

☐

☐

☐

Freitag — MAX. 3

☐

☐

☐

Samstag — MAX. 3

☐

☐

☐

Sonntag — MAX. 3

☐

☐

☐

Sonntags-Reset in 10 Minuten — 10 MIN.

- ☐ Abhaken, was geschafft ist. Bewusst wahrnehmen. — 2 Min.
- ☐ Offenes verschieben oder streichen. Ohne schlechtes Gewissen. — 3 Min.
- ☐ Termine der nächsten Woche ansehen. — 2 Min.
- ☐ Die Top 3 für nächste Woche wählen. — 2 Min.
- ☐ Das Blatt dorthin legen, wo du es siehst. — 1 Min.

Body Double (wer, wann) _____

Belohnung, wenn die Top 3 erledigt sind _____