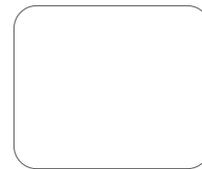
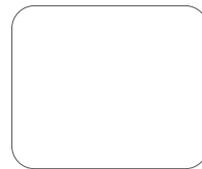
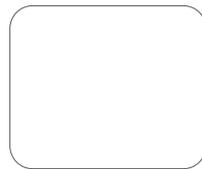
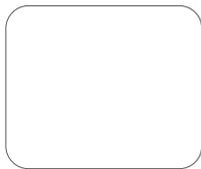
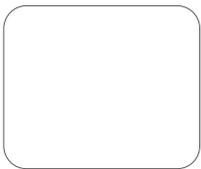
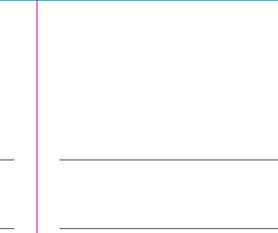
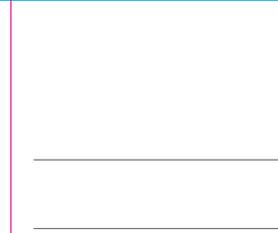
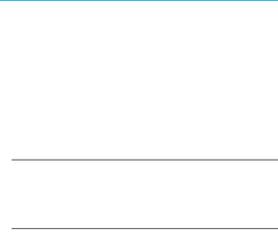
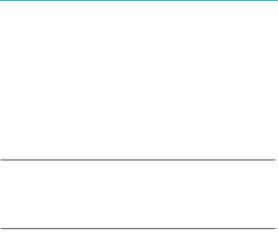




Krepp-
punkt auf-
kleben



Blau: knicken
Magenta: schneiden



Krepp-
punkt auf-
kleben

Dieser Ablaufplan hilft euch, bestimmte Routinen ruhig und entspannt zu gestalten.

Tragt in den Plan die Schritte ein, die erledigt werden müssen. Ihr könntet überlegen, ob eine feste Reihenfolge für die Tätigkeiten sinnvoll ist.
Findet gemeinsam heraus, was für euren Alltag am besten passt.

Nach jeder beendeten Aufgabe wird die passende Lasche hochgeklappt – so seht ihr, was ihr schon geschafft habt und was noch vor euch liegt.
Entwickelt eure eigene Routine und denkt daran: Abläufe und Gewohnheiten entstehen nicht über Nacht – gebt euch Zeit und feiert jeden kleinen Erfolg!

Prentke Romich GmbH
Karthäuserstr. 3
D-34117 Kassel

Telefon: (0561) 78559-0
info@prentke-romich.de
www.prentke-romich.de



Hier geht es zur Vorlage mit der ihr
weitere individuelle Pläne gestalten könnt:
www.prentke-romich.de/uk-ablaufplan

400156v1

