

MUSTER WOCHENPLAN

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 7.00 | | | | | | | |
| 7.30 | Aufstehen, Bett machen | Aufstehen, Bett machen | Aufstehen, Bett machen | Morgenhygiene/Frühst. | Aufstehen, Bett machen | | |
| 8.00 | Morgenhygiene | Morgenhygiene | Morgenhygiene | | Morgenhygiene | | |
| 8.30 | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Vorlesung / | Frühstück | | |
| 9.00 | Texte lesen | | Spaziergang | Übung | Sport | | |
| 9.30 | | Texte lesen | | | | Aufstehen, Bett machen | Aufstehen, Bett machen |
| 10.00 | | | | | Wiederholung / | Morgenhygiene | Morgenhygiene |
| 10.30 | Vorlesung / | Einkaufen und | Vorlesung / | | Texte lesen/ | Frühstück | Frühstück |
| 11.00 | Übung | kleines Mittagessen | Übung | Texte lesen/ | Aufgabe bearbeiten | | Joggen / Spazieren |
| 11.30 | | | | Aufgabe bearbeiten | | | mit Freund*in |
| 12.00 | | | | | | | |
| 12.30 | Mittagspause | | Mittagspause | Mittagspause | Mittagspause | Lernen für die Uni | Gemeinsames |
| 13.00 | | | | Einkaufen | | / | Mittagessen |
| 13.30 | Wiederholung / | Vorlesung / | | | | Nebenjob | |
| 14.00 | Aufgabe bearbeiten | Übung | Online Meeting | | | | |
| 14.30 | | | Hausaufgabengruppe | Vorlesung / | Vorlesung / | | |
| 15.00 | | | | Übung | Übung | | Videounterhaltung |
| 15.30 | | | | | | | mit Familie |
| 16.00 | | | Aufgabe bearbeiten | | | Einkaufen | |
| 16.30 | | | | kleines Abendessen | kleines Abendessen | | Lesen |
| 17.00 | | Aufgabe bearbeiten | Hauhalt | | | | |
| 17.30 | Nebenjob | | | | | Hauhalt | |
| 18.00 | | Abendessen | Abendessen | | | | Gemütliches Kochen |
| 18.30 | | | | Nebenjob | Nebenjob | | und Abendessen |
| 19.00 | | | | | | Video Meeting | |
| 19.30 | | Sport | Freunde/Familie | | | zum gemeinsamen | Film schauen |
| 20.00 | | | kontaktieren | | | Kochen u. Abendessen | |
| 20.30 | Spätes Abendessen | | | | | mit Freunden | |
| 21.00 | | | | | | | |
| 21.30 | * | * | * | * | * | * | * |
| 22.00 | | | | | | | |

DEIN WOCHENPLAN

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| 7.00 | | | | | | | |
| 7.30 | | | | | | | |
| 8.00 | | | | | | | |
| 8.30 | | | | | | | |
| 9.00 | | | | | | | |
| 9.30 | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | |
| 10.30 | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | |
| 11.30 | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | |
| 12.30 | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | |
| 13.30 | | | | | | | |
| 14.00 | | | | | | | |
| 14.30 | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | | |
| 15.30 | | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | | |
| 16.30 | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | |
| 17.30 | | | | | | | |
| 18.00 | | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |
| 20.30 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |
| 21.30 | | | | | | | |
| 22.00 | | | | | | | |

UNI / NEBENJOB

- Online - Vorlesung besuchen
- Online - Tutorial besuchen
- Nebenjob

LERNEN

Empfehlung: nicht mehr als 6 Std. / Tag

- Texte lesen
- Aufgaben bearbeiten
- Wiederholen
- Tagesplanung (den Folgetag planen) *

ALLTAGSORGANISATORISCHES

- Essen / Kaffee
- Hygiene
- Haushalt (nicht als Ablenkung nutzen!)
- Einkaufen
- Arzt- / sonstige Termine

PAUSEN / FREIZEIT

- Sport / Entspannung
(Empfehlung: 3 mal / Woche)
- Freunde / Familie kontaktieren
- Social Media
(Empfehlung max. 30 min / Tag)

NOTIZEN