

Tagesstrukturplan

Zeit	Geplante Aktivität	Tatsächliche Aktivität	Was hilft mir bei der Einhaltung der Pläne?	Priorität	Stimmung (0-10*) / Gedanken
6:00 – 8:00					
08:00 - 10:00					
10:00 - 12:00					
12:00 - 14:00					
14:00 - 16:00					
16:00 - 18:00					
18:00 - 20:00					
20:00 – 22:00					
Nach 22:00					

*0 - 10-Skala: 0 = Stimmung ist tief gedrückt (depressiv) 10 = Stimmung ist sehr gut.