

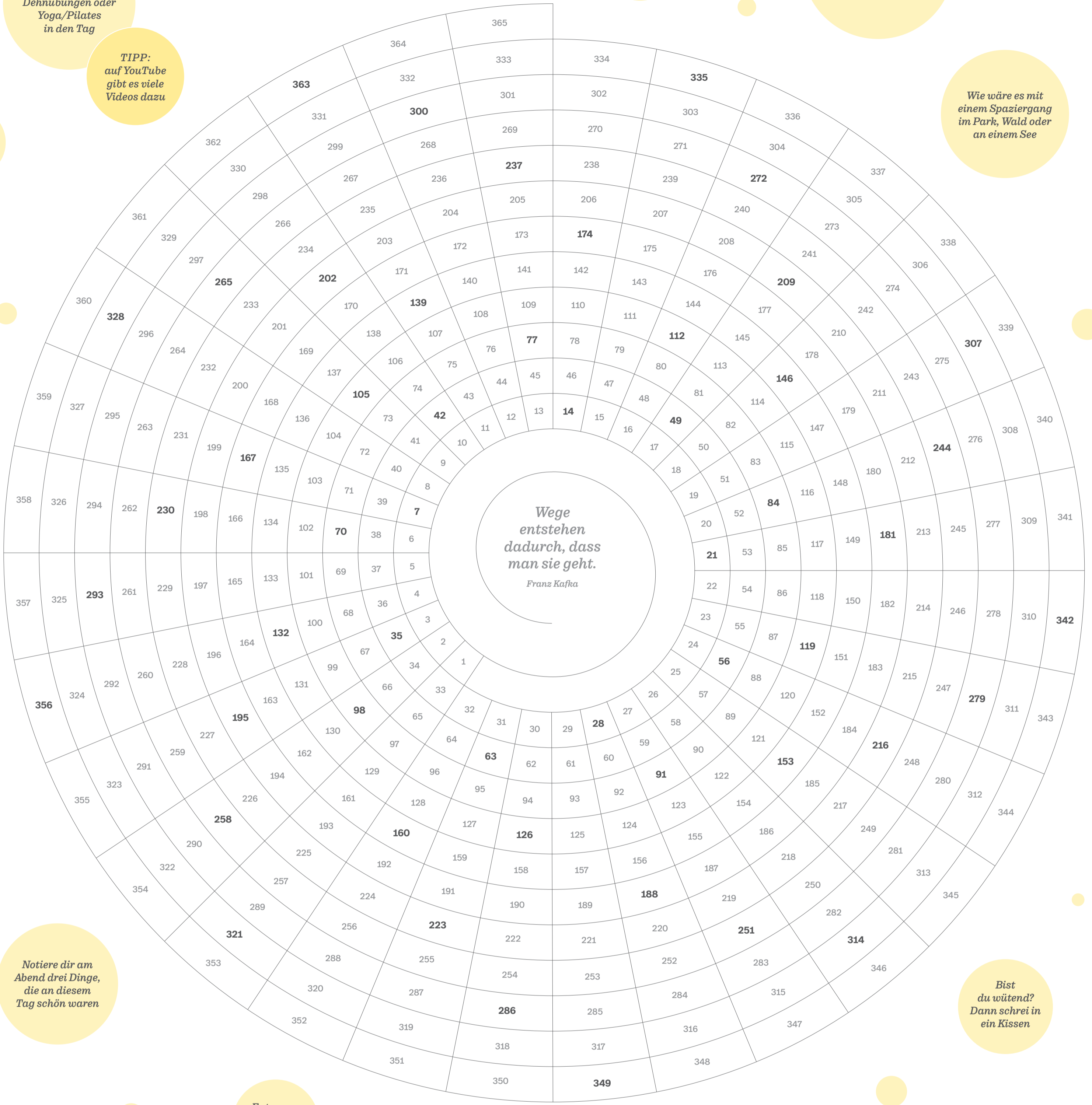
Starte mit ein paar leichten Dehnübungen oder Yoga/Pilates in den Tag

TIPP: auf YouTube gibt es viele Videos dazu

Rufe einen Freund an

Schmiede Pläne für die Zeit nach der Therapie

Wie wäre es mit einem Spaziergang im Park, Wald oder an einem See



Notiere dir am Abend drei Dinge, die an diesem Tag schön waren

Bist du wütend? Dann schrei in ein Kissen

Entspann bei einer Meditation

Lies ein Buch oder hör ein schönes Hörbuch

TIPP: In der digitalen Bibliothek www.onleihe.net gibt es viele Bücher und Hörbücher

TERMINE

TAG	WAS/WO	DATUM/UHRZEIT	TAG	WAS/WO	DATUM/UHRZEIT	TAG	WAS/WO	DATUM/UHRZEIT
●			●			●		
●			●			●		
●			●			●		
●			●			●		
●			●			●		
●			●			●		
●			●			●		
●			●			●		

- Der Wandplaner hat kein festes Kalendarium. So kannst du starten, wann immer du möchtest.
- Beginne in der Mitte mit dem ersten Feld (Tag eins).
- Fülle nach und nach die einzelnen Felder, um deinen Fortschritt sichtbar zu machen.

- Du kannst alle deine Termine in den Planer eintragen. Vergiss dabei die schönen Dinge nicht! Das kann ein geplanter Spaziergang mit Freunden oder ein Urlaub sein.
- Trage die Tageszahl unten in deinen Terminkalender ein. Daneben notierst du einfach deinen Termin sowie das Datum und die Uhrzeit.

Gestalte deinen Planer ganz frei und sei kreativ.
TIPP: Manchmal verschieben sich (Therapie-) Termine. Trage sie deshalb am besten mit einem Bleistift ein. So kannst du sie später unkompliziert ändern.

