



# Meine individuellen Gewohnheiten

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

## Tagesablauf

Wann stehe ich auf, wann gehe ich bevorzugt ins Bett? Welche Mahlzeiten sind mir wichtig und welche weniger? (8,5)


## Aufstehrituale

Was ist mir morgens besonders wichtig? Wie gestaltet sich die Körperpflege? (4)


## Frühstücksgewohnheiten

Was esse ich gerne? Was ist mir wichtig und was sollte auf keinen Fall sein? (5)


## Vormittagsgestaltung

Was mache ich normalerweise vormittags? Was ist mir dabei wichtig? (9)


## Rund um das Mittagessen

Was esse ich gerne? In welcher Umgebung nehme ich gerne meine Mahlzeit ein? Was tue ich danach? Halte ich einen Mittagsschlaf? (5,8)




**Nachmittagsgestaltung**

Brauche ich nachmittags noch eine Tasse Kaffee oder Tee?

Mag ich eine besondere Zwischenmahlzeit? Was unternehme ich gerne?

(5,9)


**Das Fernsehprogramm**

Welche Sendungen schaue ich mir regelmäßig an?

Was möchte ich auf keinen Fall verpassen?

(1,9)


**Abendessen**

Wie und was esse ich zu Abend?

(5)


**Abendgestaltung und Bettgehrituale**

Was mache ich nach dem Abendessen? Wie gestaltet sich die abendliche

Körperpflege? Welche zu-Bett-geh-Rituale habe ich?

(5,4,8)


**Lieblingsbeschäftigung**

Woran habe ich die meiste Freude? Welche Beschäftigungen sind mir die liebsten?

Was macht mir gar keinen Spaß?

(9)


**Ängste, Befürchtungen, Abneigungen**

Was sollte unbedingt vermieden werden? Was sind meine größten Ängste?

(13)
