

Mein Wochenplan mit Erholungszeiten

Termine, Vor- und Nachbelastung sowie echte Erholungszeit gemeinsam planen.

Grundidee: Nicht nur die Dauer eines Termins kostet Energie. Vorbereitung, Fahrt, Reize, Kommunikation, Übergänge und Erholung danach können genauso wichtig sein. Plane deshalb nicht nur Termine - plane die Gesamtbelastung.

1. Meine festen Termine dieser Woche

Arbeit / Schule / Studium	
Arzt / Therapie / Behörden	
Haushalt / Einkaufen	
Soziale Termine	
Sonstiges	

2. Was kostet besonders viel Energie?

- Fahrt / Weg / Parkplatz / Orientierung
- Wartezeit
- Lärm, Licht oder viele Menschen
- Telefonieren oder spontane Kommunikation
- unklare Abläufe / Veränderungen
- lange Konzentration
- Gruppen / soziale Dauernforderung
- Entscheidungen und Organisation

Meine größten Energiekosten:

3. Wochenübersicht

Tag	Feste Termine / Aufgaben	Vorbereitung	Erholung danach	Belastung niedrig / mittel / hoch
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

4. Erholung ist ein eigener Termin

- Rückzug ohne Gespräch oder Anforderungen
- Schlafen oder Liegen
- ruhige Spezialinteressen / vertraute Tätigkeiten
- Bewegung oder Stimming
- reizarmes Essen / Trinken
- Spaziergang oder Natur
- keine zusätzliche Organisation

Was ist für mich wirklich erholsam?

5. Puffer einplanen

Vor anspruchsvollen Terminen brauche ich	
Nach anspruchsvollen Terminen brauche ich	
Zwischen zwei Aktivitäten brauche ich	
An besonders belastenden Tagen lasse ich weg	

6. Wochenbilanz

Was war realistisch geplant?

Wo war die Gesamtbelastung zu hoch?

Was ändere ich nächste Woche?

Hinweis: Wenn nahezu deine gesamte freie Zeit nur noch für Erholung von normalen Anforderungen benötigt wird, kann die Gesamtbelastung dauerhaft zu hoch sein. Neue oder ungewöhnlich starke Erschöpfung sollte nicht automatisch nur mit Autismus erklärt werden.