

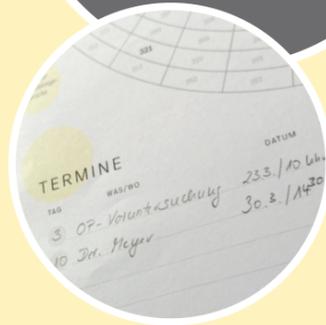
Dies ist dein ganz persönlicher Wandplaner

Er begleitet dich durch die bevorstehende Zeit und macht deine Fortschritte sichtbar.

- 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.
- Trag 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.
- Mit jedem Tag führt dich der Planer einen Schritt weiter aus der Spirale heraus.

TIPP:

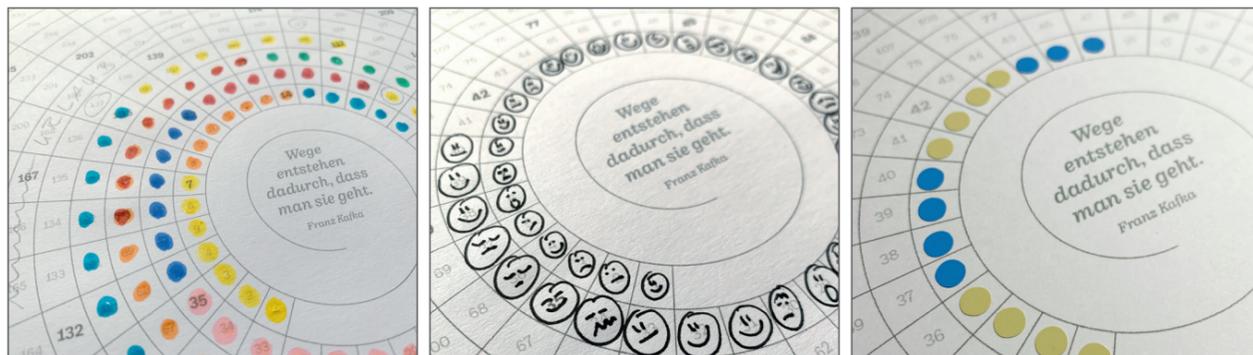
Manchmal verschieben sich (Therapie)-Termine. Trage sie deshalb am besten mit einem Bleistift ein. So kannst du sie später unkompliziert ändern.



Ein Begleiter für die Therapiezeit

Dein Wandplaner für 365 Tage

Ob bunt oder einfarbig, ob ausgemalt oder mit Mustern, Kringeln und Kreuzchen markiert, ob gestempelt oder mit tape, Smileys oder Klebepunkten versehen – dein Planer ist so individuell wie dein Therapieweg.



Vielleicht hilft dir der eine oder andere Tipp deine Therapiezeit für dich angenehmer zu gestalten:

Plane einen Wochenendurlaub

Tanz zu deinem Lieblingslied

Lies ein schönes Buch

Verschenke eine handgeschriebene Postkarte

Schau dir einen schönen Film an

Nähe, häkel oder stricke dir eine warme Mütze

Schrei in ein Kissen

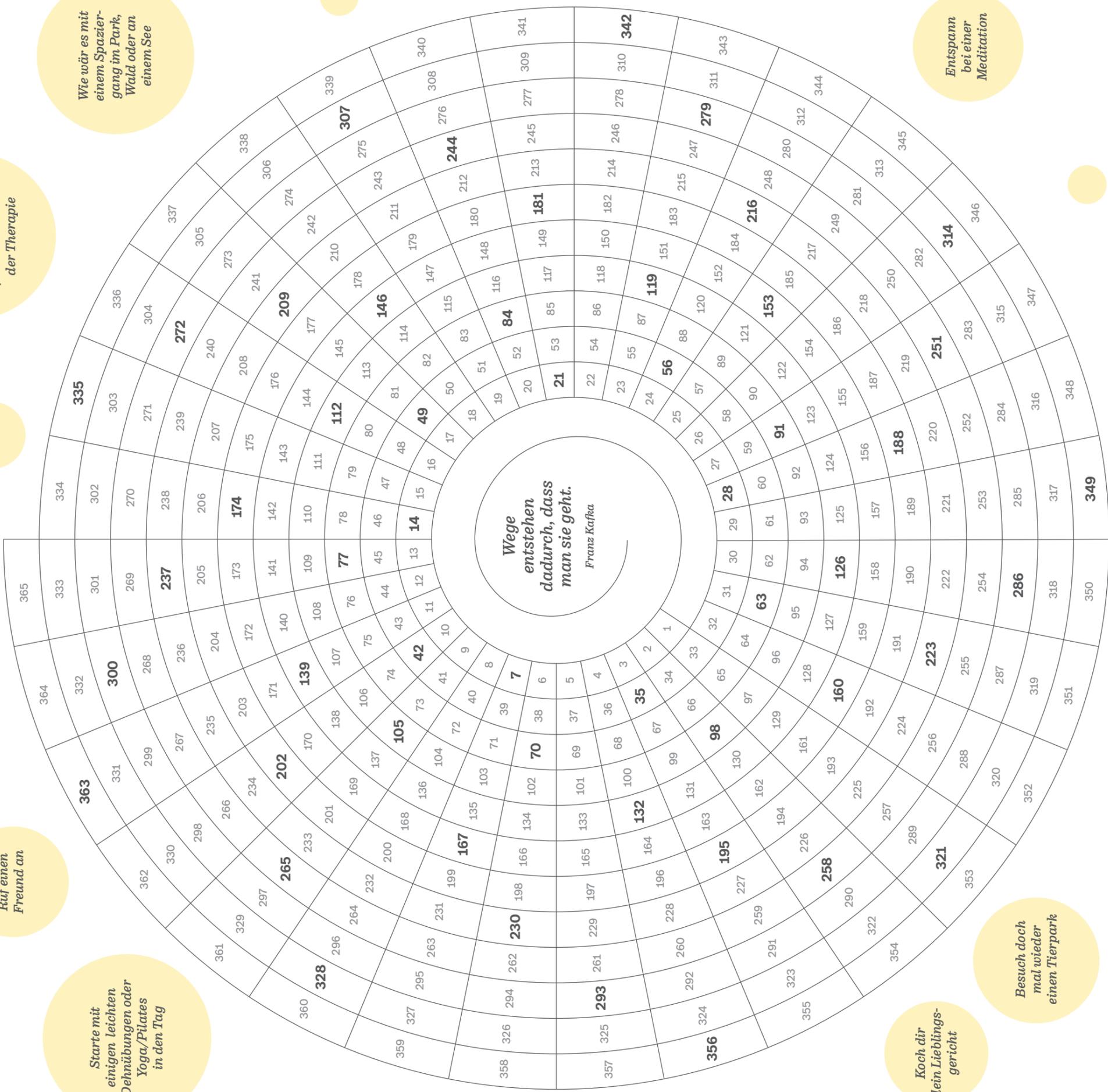


Schmiede Pläne
für die Zeit nach
der Therapie

Wie wär es mit
einem Spazier-
gang im Park,
Wald oder an
einem See

Ruf einen
Freund an

Starte mit
einigen leichten
Dehnübungen oder
Yoga/Pilates
in den Tag



Koch dir
dein Lieblings-
gericht

Besuch doch
mal wieder
einen Tierpark

Entspann
bei einer
Meditation

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

Hör ein
schönes
Hörbuch

TERMINE

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