

# „Meine Gewohnheiten“

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

Datum: \_\_\_\_\_



## Tagesablauf

Wann stehe ich auf und wann gehe ich bevorzugt zu Bett? Was ist mir im Verlaufe des Tages besonders wichtig? Wann gehe ich gewohnheitsmäßig auf´s stille Örtchen?

---

---



## Aufstehrituale

Was ist mir morgens besonders wichtig? Wie gestaltet sich die Körperpflege (Pflegeprodukte, Haarpflege, Rasur)?

---

---



## Frühstücksgewohnheiten

Was esse ich gerne? Wann bin ich gewohnt zu frühstücken? Wo frühstücke ich gerne? Was ist mir wichtig und was sollte auf keinen Fall sein?

---

---



## Vormittagsgestaltung

Was mache ich normalerweise vormittags? Was ist mir dabei wichtig?

---

---



## Rund um das Mittagessen

Was esse ich gerne? Wann und in welcher Umgebung nehme ich gerne meine Mahlzeiten ein? Was tue ich nach dem Essen? Halte ich einen Mittagsschlaf?

---

---



### **Nachmittagsgestaltung**

Brauche ich nachmittags noch eine Tasse Kaffee oder Tee?  
Mag ich eine besondere Zwischenmahlzeit? Was unternehme ich gerne?

---

---



### **Das Fernsehprogramm**

Welche Sendung schaue ich mir regelmäßig an? Oder höre ich lieber ein gutes Radioprogramm? Was möchte ich auf keinen Fall verpassen?

---

---



### **Abendessen**

Wie und was esse ich zu Abend? Wann bin ich gewohnt zu Abend zu essen?

---

---



### **Abendgestaltung und Bettgehrituale**

Was mache ich nach dem Abendessen? Wie gestaltet sich die abendliche Körperpflege? Welche Zu-Bett-geh-Rituale habe ich?

---

---



### **Lieblingsbeschäftigung**

Woran habe ich die meiste Freude? Welche Beschäftigungen sind mir die liebsten? Was macht mir gar keinen Spaß? Womit verbringe ich sonst meinen Tag?

---

---



### **Ängste, Befürchtungen, Abneigungen**

Was sind meine größten Ängste? Was würde mich besonders stören?

---

---