



# 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)


