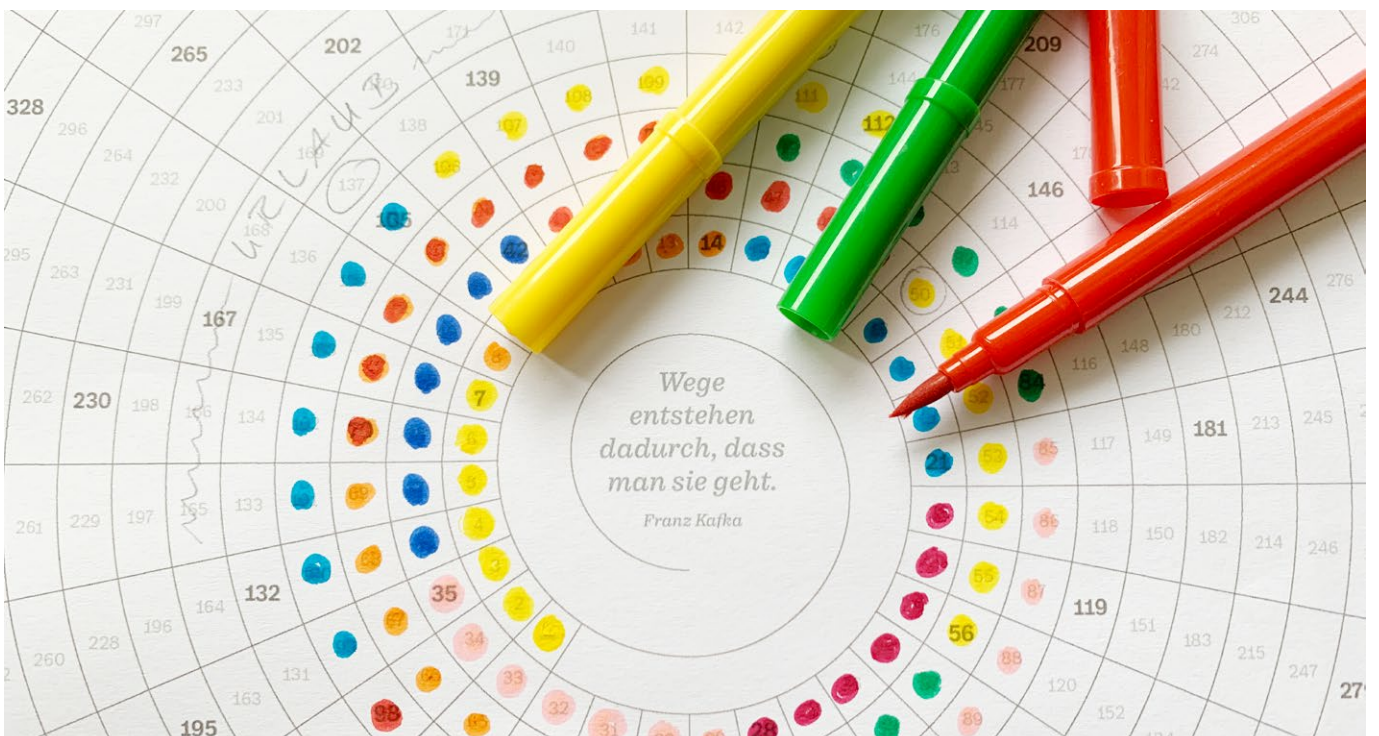


Ein Begleiter für die Therapiezeit

# *Dein Wandplaner für 365 Tage*



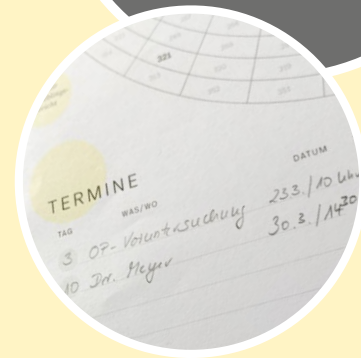
# Dies ist dein ganz persönlicher Wandplaner

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

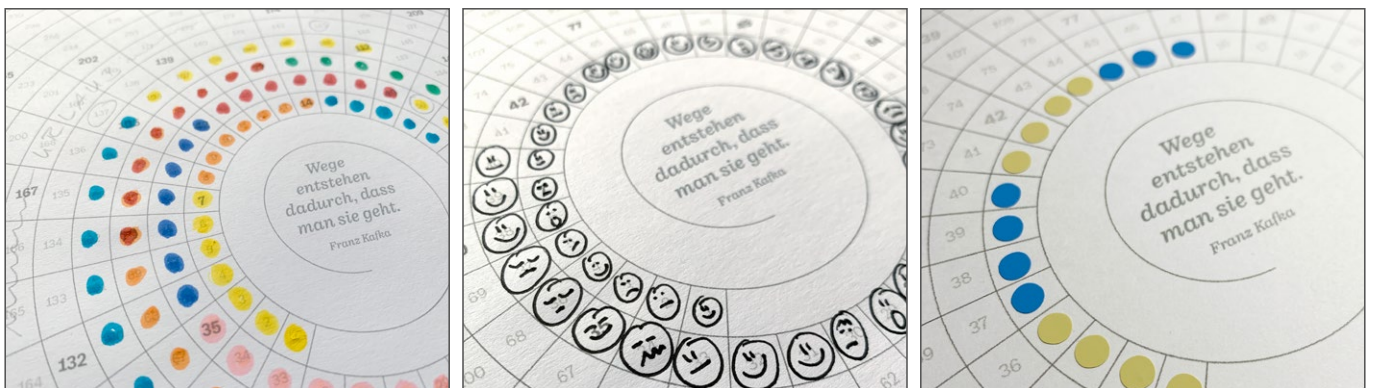
- Der Wandplaner hat kein festes Kalendarium. So kannst du starten, wann immer du möchtest.
- Beginne in der Mitte mit dem ersten Feld (Tag eins).
- Fülle nach und nach die einzelnen Felder, um deinen Fortschritt sichtbar zu machen.
- Du kannst alle deine Termine in den Planer eintragen. Vergiss dabei 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.



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  
Wochenend-  
urlaub

Tanz  
zu deinem  
Lieblings-  
lied

Schau  
dir einen  
schönen  
Film an

Schrei  
in ein  
Kissen

Lies ein  
schönes  
Buch

Verschiebe  
eine hand-  
geschriebene  
Postkarte

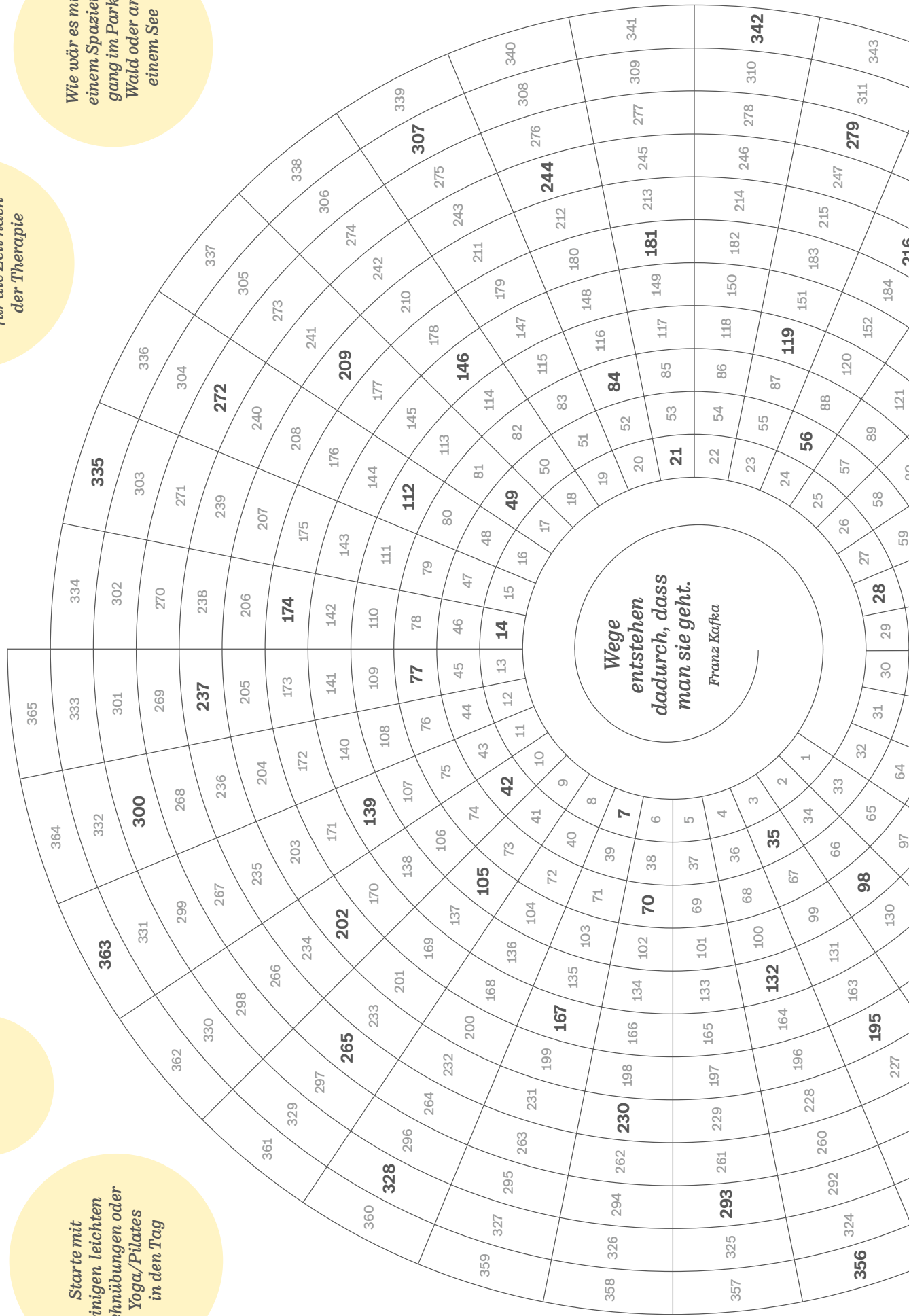
Nähe, häkel  
oder stricke  
dir eine war-  
me Mütze

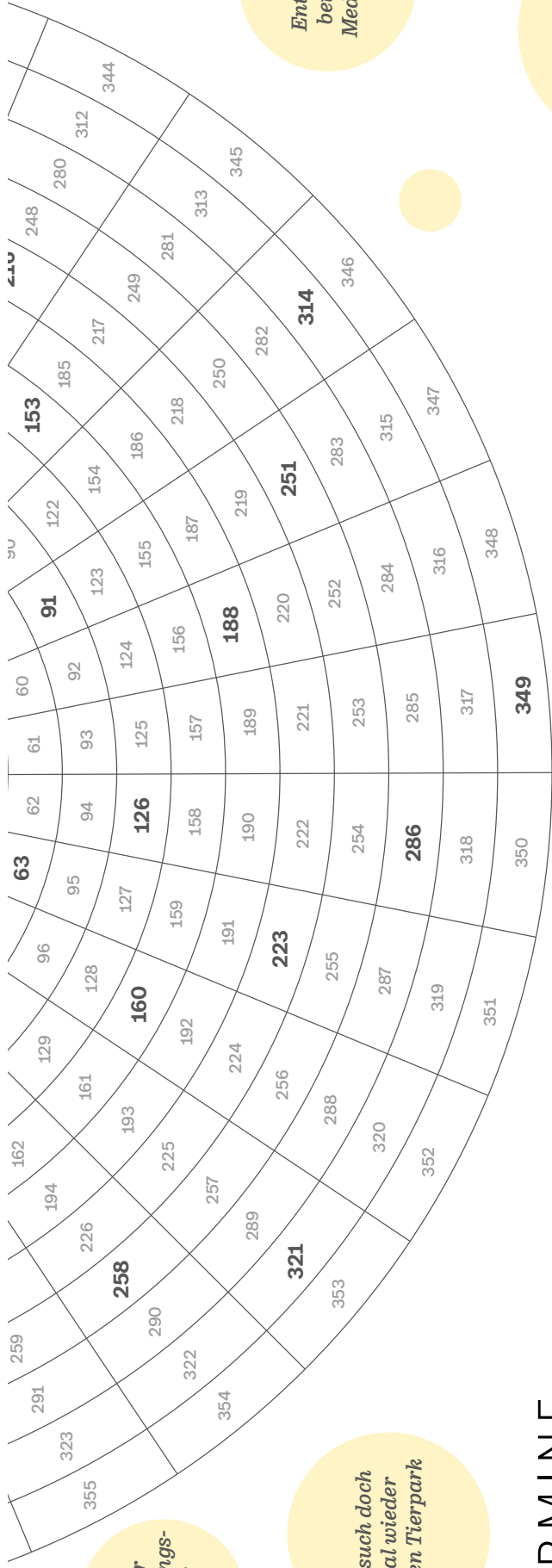
Ruf einen  
Freund an

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

Schmiede Pläne  
für die Zeit nach  
der Therapie

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





*Koch dir dein Lieblingsgericht*

*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
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____
●	_____	_____	●	_____	_____