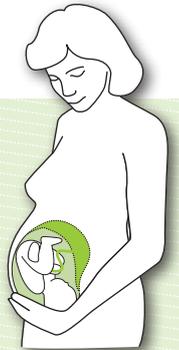


Ich plane mein Leben mit Kind

Das Kind verändert vieles.
Planung hilft.



Der Tages-Plan verändert sich.
Mit unterschiedlichen Farben eintragen.



Mein Tages-Plan ohne Kind:
Ich trage meinen Tages-Plan ein:

schlafen

essen und trinken

Job

Haushalt

8 Uhr 9 Uhr 10 Uhr 11 Uhr 12 Uhr 13 Uhr 14 Uhr 15 Uhr 16 Uhr 17 Uhr 18 Uhr 19 Uhr 20 Uhr

20 Uhr 21 Uhr 22 Uhr 23 Uhr 24 Uhr 1 Uhr 2 Uhr 3 Uhr 4 Uhr 5 Uhr 6 Uhr 7 Uhr 8 Uhr

Mein Tages-Plan mit dem Kind:
Ich trage meinen zukünftigen Tages-Plan ein:

spielen, schmusen mit dem Kind

schlafen

Job

essen und trinken

Kind füttern, wickeln

Haushalt



8 Uhr 9 Uhr 10 Uhr 11 Uhr 12 Uhr 13 Uhr 14 Uhr 15 Uhr 16 Uhr 17 Uhr 18 Uhr 19 Uhr 20 Uhr

20 Uhr 21 Uhr 22 Uhr 23 Uhr 24 Uhr 1 Uhr 2 Uhr 3 Uhr 4 Uhr 5 Uhr 6 Uhr 7 Uhr 8 Uhr





Mein Tag wird von meinem Kind bestimmt.

Wenn es wach ist:

Ich habe keine Zeit für mich.

Wenn es schläft:

Ich habe Zeit für mich.



Mein Kind will auch nachts essen.

Ich muss jede Nacht aufstehen.

Ich bin oft müde.

Wie ist das für mich?



Müde Menschen sind oft gestresst.

Ich bin gestresst.

Was hilft mir?

