

Erfolgreiche und rationelle Tagesablaufplanung



einfach ausfüllen und ankreuzen.

Ferrum Lichtatmosphäre

Die stimmungsvolle Lichtatmosphäre zum Mieten

Mein Morgen:

- Wecker stellen auf: h m
- Wecker läutet um: h m
- Sich recken + winden bis: h m
- Aufstehen um: h m
- Unters Wasser bis: h m
- Frühstücken, Kaffee machen: keine Zeit, weil
- Aus dem Haus um: h m
- Spätestens jedoch bis um: h m

Blick auf die Uhr und Sprung in die Schuhe, während der rechte Arm die Jacke packt und die Linke den Schlüsselbund, aber wo ist er? Damit ich ihn das nächste Mal finde, hier eintragen wo er ist:

- Im ****Speiserestaurant
- Mc Donalds
- Migros Restaurant
- Im Speisewagen
- Am See / Am Fluss
- Im Park / Im Grünen
- In einer Bar
- In keiner Bar

Mein Vormittag: Arbeitszeit

Arbeit dauert bis um: h m

Mein Mittag: Will ich etwas essen zu Mittag:

- Nein
- Ja ich muss, ich habe Hunger,
- Mal sehen, was es so gibt,
-

Wohin gehe ich zum Essen:

- Nach Hause, Mami kocht,
- Im Restaurant, aber wo:
- Fast Food / Take away,
- Morgen könnte ich etwas mitnehmen
-

Mittagszeit dauert bis um: h m

Mittagszeit wird überzogen bis um: h m

Mittagsschlaf:

Wiederum ab zur Arbeit um: h m

Mein Nachmittag: Arbeitszeit

Arbeit dauert bis um: h m

Evtl. Ueberstunden machen:

- Gerne
- Nein Danke

Ich komme nach Hause um: h m

Ich bin nicht nach Hause gekommen weil:

Ich komme erst nach Hause um: h m

Mein Abend:

Ich bin frei und wähle zwischen drei Varianten:

Ich gehe ins Bett um: h m

Ich wollte doch ins Bett, nun gehe ich aber wirklich schlafen um: h m

Ich schlafe ein um: h m

- Autounfall
- Zugsverspätung
- Verkehrsüberlastung
- Autounfall + Zugsverspätung
- Ueberstunden
- Ach, ich habe noch jemand getroffen
- Oh, ich war noch shoppen
- Andere Gründe gibt es nicht

Wen denn?

Namen:

Abendmenu 1

Abendessen, Fernsehen, (welcher Film spielt sowieso keine Rolle)

Abendmenu 2

Ausgehen zum Abendessen und vielleicht ins Kino, oder zum Tanzen, oder:
(Ach, ich bin zu müde)

Abendmenu 3

Abendessen und Termin
 Politik
 Weiterbildung
 Verein
 Wo:
 Wann:
 Privatsache
 Name:

Hier Foto aufkleben, Danke.

Ich,

Ich freue mich auf Morgen, Gute Nacht

- Das wäre schön
- Nicht notwendig
- Dringend notwendig
- Es ist möglich
- Wozu auch
- Nicht schon wieder
- Ich mag nicht
- Ich schlafe doch nur ein

- Ich schlafe allein
- Ich schlafe nicht allein
- Ich schlafe in meinem Bett
- Ich schlafe nicht in meinem Bett

- Ich schlafe auf dem Rücken
- Ich schlafe nicht dem Rücken
- Ich schlafe auf der Seite
- Ich schlafe auf dem Bauch
- Zuerst gibt's noch Sex
- Sex gibt's dann erst am Morgen
- Sex gibt's Abends und Morgens
- Mittags auch noch
- Mittags leider nicht
- No Sex please

Ferrum Lichtatmosphäre by

karrer.Raumgeföhle
 Hauptstrasse 50
 CH - 9126 Necker

fon & fax: +41 (0) 71 374 17 44
 mobil: +41 (0) 78 660 52 60
 www.karrer-works.ch
 info@karrer-works.ch

mai 13 | 6-3