



Name: _____ Alter: _____ Geburtsdatum: _____

Wochentag Datum	6 Uhr	7 Uhr	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	21 Uhr	22 Uhr	23 Uhr	24 Uhr	1 Uhr	2 Uhr	3 Uhr	4 Uhr	5 Uhr	Σ
Montag																									
Dienstag																									
Mittwoch																									
Donnerstag																									
Freitag																									
Samstag																									
Sonntag																									
Montag																									
Dienstag																									
Mittwoch																									
Donnerstag																									
Freitag																									
Samstag																									
Sonntag																									

Schlafphasen -----

Wachphasen freilassen

Schreibphasen //////////////

Stillen/Essen ▽

2024

Nutzen Sie für Ihre Antwort die vertrauliche Onlineberatung: <https://beratung.diakonie.de/registration?aid=335>

