

# ADHS Strukturplan



Datum: \_\_\_\_\_

Wochentag ankreuzen: Mo Di Mi Do Fr Sa So

**Das wichtigste Ziel heute:**

**Nicht vergessen:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Zeit	Heute zu erledigen
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	

**„Lass deinen Kopf nicht hängen!“**

**„Heute ist ein toller Tag!“**

Finden Sie wertvolle Tipps für den Alltag mit ADHS auf [www.adhs-kompakt.de](http://www.adhs-kompakt.de)

**Wichtig für morgen:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_