Tagesplan

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

🎯 Heute zählen nur diese 3

- [ ] 1 _____
- [ ] 2 _____
- [ ] 3 _____

🕘 Termine & Zeitblöcke

7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

✅ Wenn noch Zeit ist

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

🎒 Nicht vergessen / mitnehmen

_____

_____

_____

🪜 Festgefahren? Kleinster Schritt:

_____

_____

💧 Wasser ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 🍽️ Essen ◯ ◯ ◯ 💊 Medikamente ◯

🚶 Bewegung ◯ 🪫 Energie 1 2 3 4 5

🌙 Was lief heute gut?

_____

_____

Wochenplan

Woche vom _____ bis _____ · KW _____

⭐ Das Wichtigste diese Woche

- [ ] 1 _____
- [ ] 2 _____
- [ ] 3 _____

	TERMINE	TO-DOS (MAX. 3)
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

🧠 Kopf frei: was sonst noch stört

🎉 Belohnung, wenn's geschafft ist

To-do-Liste

Erst alles raus, dann sortieren.

🧠 Brain-Dump: alles, was im Kopf ist

🗂️ Sortieren

Aufgabe	Wann?	⏱ geschätzt	⏱ echt	✓
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐
	H · W · S			☐

H = heute · **W** = diese Woche · **S** = später oder streichen. Trag vor dem Start ein, wie lange du schätzt, und danach, wie lange es wirklich gedauert hat.

Januar 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1 Neujahr	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

⭐ **Wichtig**

🎂 **Geburtstage**

📌 **Nicht vergessen**

Februar 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

März 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26 Karfreitag	27	28
13	29 Ostermontag	30	31				

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

April 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

Mai 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17						1 Tag der Arbeit	2
18	3	4	5	6 Christi Himmelfahrt	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17 Pfingstmontag	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

Juni 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

Juli 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

August 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

September 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

Oktober 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39					1	2	3 Tag der Deutschen Einheit
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen

November 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

⭐ **Wichtig**

🎂 **Geburtstage**

📌 **Nicht vergessen**

Dezember 2027

ADHS-Kalender 2027

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25 1. Weihnachtstag	26 2. Weihnachtstag
52	27	28	29	30	31		

⭐ Wichtig

🎂 Geburtstage

📌 Nicht vergessen