

Mein Wochenplan

Struktur, Routine und Energie – zum Ausdrucken & Ausfüllen



Feste Routinen sind für viele autistische Menschen keine Einschränkung – sie sind Energiequelle. Dieser Wochenplan hilft, Aufgaben, Erholung und soziale Verpflichtungen sichtbar zu machen und die eigene Energie bewusst einzuteilen. Einfach ausdrucken, ausfüllen und an einem festen Ort aufhängen.

Die Energieampel – was bedeutet die Farbe im Plan?

	Grün = Energie vorhanden	Aktive Aufgaben, soziale Termine, anstrengende Tätigkeiten
	Gelb = Mittlere Energie	Routinetätigkeiten, leichte Aufgaben, strukturierte Pausen
	Orange = niedrige Energie	Nur Pflichtaufgaben, Rückzug, Stimming erlaubt, keine neuen Anforderungen
	Rot = Erschöpfung / Rückzug	Erholung, kein sozialer Kontakt, Ruhezone, Energie aufladen

So nutzt du diesen Wochenplan

	Ausdrucken: Am besten auf A4, Farbe wenn möglich. Für Kinder: größeres Format (A3) empfohlen.
	Ausfüllen: Fixe Termine zuerst eintragen (Schule, Arbeit, Therapie). Dann Pausen und Erholungszeiten ergänzen – die sind genauso wichtig.
	Energieampel nutzen: Für jeden Block die erwartete Energiestufe markieren (farbig anmalen oder Buchstabe G/Y/O/R). Zeigt auf einen Blick, wo Entlastung nötig ist.
	Aufhängen: An einem festen, sichtbaren Ort: Wand, Kühlschrank, Schreibtisch. Immer am gleichen Platz – das reduziert den Aufwand, den Plan zu finden.
	Jede Woche neu: Plan wöchentlich neu ausfüllen – Sonntag oder Montag. Neue Woche, neuer Plan = frischer Start ohne alten Ballast.

Woche vom: ____ . ____ . 2026 bis: ____ . ____ . 2026 Mein Wochenziel: _____

→ Weitere Downloads: [Sensorisches Tagebuch](#) • [Checkliste Arbeitsplatz reizarm](#) • [Sicherheitsplan Krise](#) • autismus-ratgeber.de/downloads/

ZEIT	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☼ Morgen 06-09 Uhr							
☐ Vormittag 09-12 Uhr							
☐ Mittag 12-14 Uhr							
☐ Nachmittag 14-17 Uhr							
☐ Abend 17-20 Uhr							
☐ Nacht 20-23 Uhr							
Energie ☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
Notiz							

☐ Grün = Energie

☐ Gelb = mittel

☐ Orange = wenig

☐ Rot = Pause

Wochenrückblick (optional - Sonntag abends)

Was lief gut diese Woche?

Was hat mich besonders Energie gekostet?

Was möchte ich nächste Woche anders machen?

Tagesdetail-Vorlage

Für Tage, die besonders viel Struktur brauchen: jeden Stundenblock einzeln planen, Pausen festlegen, Energiezustand morgens einschätzen.

Tag 1: __.__.2026

Energie: □□□□

UHR	AUFGABE / AKTIVITÄT	□□□□
06:00		☐
07:00		☐
08:00		☐
09:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐

Notiz ...

Tag 2: __.__.2026

Energie: □□□□

UHR	AUFGABE / AKTIVITÄT	□□□□
06:00		☐
07:00		☐
08:00		☐
09:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐

Notiz ...

Tag 3: __.__.2026

Energie: □□□□

UHR	AUFGABE / AKTIVITÄT	□□□□
06:00		☐
07:00		☐
08:00		☐
09:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐

Notiz ...

Tag 4: __.__.2026

Energie: □□□□

UHR	AUFGABE / AKTIVITÄT	□□□□
06:00		☐
07:00		☐
08:00		☐
09:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐

Notiz ...

Tag 5: __.__.2026

Energie: □□□□

UHR	AUFGABE / AKTIVITÄT	□□□□
06:00		☐
07:00		☐
08:00		☐
09:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐

Notiz ...

Tag 6: __.__.2026

Energie: □□□□

Notiz ...

Tag 7: __.__.2026

Energie: □□□□

UHR	AUFGABE / AKTIVITÄT	□□□□
06:00		☐
07:00		☐
08:00		☐
09:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐

Notiz ...

Hinweis: Diese Vorlage ist ein persönliches Planungshilfsmittel. Sie kann individuell angepasst, vergrößert oder digital ausgefüllt werden. Für Kinder: Vorlage gern bunt bemalen und mit Bildern ergänzen.

© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/ • Stand: Juli 2026